

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 2.01.2025 r - 3.01.2025 r

Środa 1.01.2025 r – Nowy Rok	
Czwartek – 2.01.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 30% z mleka, masło, lubczyk, susz warzywny/ Naleśniki z jabłkami i polewą jogurtową /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, jajka, mleko 1,5%, jabłka, jogurt naturalny z mleka, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, mozzarella /z mleka/ z oliwkami zielonymi i pomidorem
Piątek - 3.01.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, masło z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Gofry /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, jajka, mleko/ + powidła owocowe

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 7.01. - 10.01.2025 r

Wtorek – 7.01.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, kawa zbożowa inka /kawa inka – gluten, mleko/
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Racuszki z jabłkami /mleko 2.0%, mąka pszenna- gluten, jajka, jabłko, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z masłem /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, masło z mleka/, polędwica z indyka, ogórek zielony
Środa – 8.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta z szynki z rukolą /ser biały z mleka, szynka, rukola, jogurt naturalny z mleka/, papryka, herbata owocowa
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, jogurt z mleka, ziemniaki, mleko, masło z mleka, świeży ogórek, jogurt grecki z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chąłka z masłem /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ + powidła śliwkowe + marchewka „talarki”
Czwartek – 9.01.2025 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: lane kluski na mleku /mleko, mąka pszenna – gluten, jajko/, chleb wiejski z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, jajko, szczypiorek
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto piernikowe /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, kakao naturalne, olej rzepakowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, powidła śliwkowe, przyprawa do piernika: cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, cukier trzcinowy/ + owoc sezonowy

Piątek – 10.01.2025 r

Śniadanie	Bułka grahamka z masłem /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, ser biały, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi ruskie z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mąka pszenna- gluten, ser biały z mleka, ziemniaki, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy z musem owocowym /mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat waniliowy, owoce sezonowe, cukier/ + chrupki kukurydziane

Arkadiusz Muszyński

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 13.01. – 17.01.2025 r

Poniedziałek – 13.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , mąka żytnia - gluten, śmietana 30% z mleka, przyprawy/ Leniwe z mussem truskawkowym i jogurtem naturalnym /ziemniaki, <u>ser biały z mleka</u> , mąka pszenna - gluten, jajka, masło z mleka, truskawki, jogurt naturalny, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty /z mleka/, pomidor
Wtorek – 14.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem , /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, kakao na mleku 2%
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> - mąka pszenna - gluten, jajko/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych marynowane w mleku, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, jajka, mleko 2%, mąka orkiszowa- gluten, ziemniaki, mleko, masło z mleka, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe + ½ jabłka
Środa – 15.01.2025 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z masłem /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią / <u>ser biały z mleka</u> , suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana 30% z mleka, <u>masło</u> , lubczyk, susz warzywny/ Wolno pieczony schab pieczony w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ślimaczki z ciasta francuskiego z serem żółtym i szynką /mąka pszenna- gluten, ser z mle-

	<u>ka</u> , papryka/ + owoc sezonowy
Czwartek - 16.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, masło, naturalny bulion z warzyw, śmietana 30%, marchew, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Pierogi z mięsem /wołowina, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /jogurt z mleka/ z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 17.01.2025 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana z masłem /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, kawa zbożowa inka /kawa inka – gluten, mleko/
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, mleko 2%, ziemniaki, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto bananowo - czekoladowe /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, banany, kakao naturalne, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 20.01. - 24.01.2025 r

Poniedziałek – 20.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasztet pieczony /mięso wp., jajko, mąka pszenna, mleko w proszku/, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, śmietana 30% z mleka, sól morska, pieprz/ Pampuchy z musem z owoców leśnych /mąka pszenna – gluten, jajko, mleko, drożdże, olej rzepakowy, jogurt naturalny z mleka, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/ + twarożek ze szczypiorkiem /ser biały z mleka, rzodkiewka, szczypiorek/
Wtorek – 21.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, kakao na mleku 2%
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /podudzia pieczone, ziemniaki, mleko, masło z mleka, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pancakes” /mąka pszenna – gluten, mleko, jaja, cukier, olej, proszek do pieczenia - gluten, sól/ z dżemem owocowym
Środa – 22.01.2025 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, śmietana z mleka, przyprawy/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem, ogórek kiszony /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, cebula,, mąka pszenna - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem naturalnym /jogurt z mleka/, ciasteczka cynamonki domowe /masło, tłuszcz roślinny, cukier puder, sól, jajka, mąka pszenna, aromat waniliowy, skórka z pomarańczy, cynamon, miód/

Czwartek - 23.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ z twarogiem /z mleka/ i brzoskwiniami, kawa zbożowa inka /kawa inka – gluten, mleko/
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Filet drobiowy zapiekany z serem mozzarella i pomidorem, ziemniaki, surówka chińska /filet z kurczaka, ser mozzarella z mleka, pomidor, ziemniaki, mleko, masło z mleka, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z masłem /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka, ziarna/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka
Piątek – 24.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk-ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Naleśniki z serem białym i polewą malinową /mąka pszenna - gluten, jajka, mleko 1,5%, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastka owsiane z żurawiną /mąka pszenna– gluten, migdały, płatki owsiane, wiórki kokosowe, żurawina, miód, cukier, masło z mleka/ + banan

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 27.01. - 31.01.2025 r

Poniedziałek - 27.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie naturalnym /ryż, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z masłem /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor
Wtorek – 28.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, wiejski twarożek ze szczypiorkiem /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, kawa zbożowa inka /kawa inka – gluten, mleko/
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, kasza bulgur – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z masłem /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, domowa nutella /mleko, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, mleczna czekolada, cukier/ + owoc sezonowy
Środa - 29.01.2025 r	
Śniadanie	Kaszka manna na mleku /mleko, kasza manna - gluten/, chałka z masłem /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ i powidła śliwkowe
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, ryż, przyprawy/ Sznycelek mielony, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, ziemniaki, mleko, masło z mleka, buraki, śmietana 30% z mleka, masło z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna z masłem /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ + twarożek biały z szynką i szczypiorkiem /ser biały z mleka, szynka wiejska, szczypiorek/

Czwartek – 30.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, kielbasa krakowska , ogórek kiszony , herbata żurawinowa
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone wołowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/ Makaron „farfalle” z kapustą i pieczarkami / <u>makaron pszenny – gluten</u> , kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Domowy deserek owocowy malinowy / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , maliny, cukier/ + pałki kukurydziane
„Piątek – 31.01.2025 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>szczypiorek</u> /, kakao na mleku 2%
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z bu raków czerwonych, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, <u>masło z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jablecznik z cynamonem / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , jaja, jabłka prażone, cynamon, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> / + owoc sezonowy