

Jadłospis od 1.06. - 5.06.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

| Poniedziałek – 1.06.26 r | |
|---------------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na napoju kokosowym |
| Obiad | Krem z pomidorów z soczewicą z grzankami bezglutenowymi /wywar; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, soczewica, przyprawy/ Kluski śląskie bezglutenowe z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, mąka ziemniaczana, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor |
| Wtorek – 2.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata żurawinowa |
| Obiad | Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi |
| Środa – 3.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym /soja/ |
| Obiad | Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem /filet z kurczaka, mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kapusta, cebula, koperek, koncentrat pomidorowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini” |
| | |

Czwartek – 4.06.26 r

Piątek – 5.06.26 r

| | |
|---------------------|--|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia (bez sera) /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami, polewa z jogurtu kokosowego /mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, wafle ryżowe |

Jadłospis od 8.06. - 12.06.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

| Poniedziałek – 8.06.26 r | |
|---------------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek małosolny, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Kopytka z musem owoce leśne i jogurtem kokosowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzycy, <u>sezam</u> /, pomidor |
| Wtorek – 9.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> / |
| Obiad | Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza owsiana bezglutenowa /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza owsiana bezglutenowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (jagodowy), palki kukurydziane |
| Środa – 10.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną + konfitura porzeczkowa, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezglutenowe), ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filec z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka |
| | |

| Czwartek - 11.06.26 r | |
|------------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, pomidor, kakao na napoju kokosowym |
| Obiad | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/</p> <p>Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/</p> <p>Kompot</p> |
| Podwieczorek | Kisiel truskawkowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe |
| Piątek – 12.06.26 r | |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/ |
| Obiad | <p>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, przyprawy/</p> <p>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej/</p> <p>Kompot</p> |
| Podwieczorek | Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny |

Jadłospis od 15.06. - 19.06.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

| Poniedziałek 15.06.26 r | |
|--------------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy zapiekany z jabłkami i cynamonem oraz polewą waniliową na jogurcie kokosowym /makaron bezglutenowy, olej, jabłka, cynamon, jogurt kokosowy, przyprawa: wanilia, miód/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z cukinii pieczonej /cukinia, oliwa, bazylią/, pomidor |
| Wtorek – 16.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska ze słonecznika z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylią, olej lniany/, herbata owocowa |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe |
| Środa – 17.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym /soja/ |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Płatki ryżowe na napoju kokosowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi |
| | |

| Czwartek – 18.06.26 r | |
|------------------------------|---|
| Śniadanie | Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, dżem owocowy |
| Obiad | Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek małosolny |
| Piątek - 19.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju kokosowym |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinową mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u>, jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, cukier/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny |

Jadlospis od 22.06. - 26.06.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

| Poniedziałek – 22.06.26 r | |
|----------------------------------|--|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, papryka, herbata z cytryną |
| Obiad | Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Ryż z mussem ze świeżych truskawek na jogurcie kokosowym /ryż, jogurt kokosowy, truskawki/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, ogórek zielony |
| Wtorek – 23.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, pomidor, kakao na napoju kokosowym |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza owsiana bezglutenowa, młoda kapusta gotowana z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną + miód + mix świeżych owoców sezonowych |
| Środa – 24.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek małosolny, herbata żurawinowa |
| Obiad | Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka wiosenna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Jogurt kokosowy, wafle ryżowe, papryka |
| | |

| Czwartek - 25.06.26 r | |
|------------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., ogórek zielony, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , brukselka, fasolka, ziemniaki, czosnek, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku kokosowym z mussem z mango + palki kukurydziane |
| Piątek – 26.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik, olej, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /soja/ |
| Obiad | Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny |

Jadłospis od 29 - 30.06.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

| Poniedziałek – 29.06.26 r | |
|----------------------------------|---|
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną |
| Obiad | Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami i polewą jogurtową kokosową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>jabka</u> , jabłka, jogurt kokosowy, cukier brązowy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek małosolny |
| Wtorek – 30.06.26 r | |
| Śniadanie | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z tofu typu „tzatziki” / <u>tofu z soi</u> , ogórek zielony/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> / |
| Obiad | Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , fasolka szparagowa, kalafior, makaron bez glutenowy, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylią, oregano, pomidory pelati, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot |
| Podwieczorek | Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / |