

Jadlospis od 2.03. - 6.03.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 2.03.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u> kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka z musem z truskawek i jogurtem kokosowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Wtorek - 3.03.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami z bagietki /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza bulgur – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt sojowy /z soi/, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, papryka
Środa – 4.03.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym, chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u> kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych bezmleczne, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chalka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”

Czwartek - 5.03.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna – gluten</u>, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą z jogurtu kokosowego /<u>mąka pszenna - gluten</u>, <u>mąka żytnia- gluten</u>, napój ryżowy, jabłka, jogurt kokosowy, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju <u>sojowym</u> z musem jagodowym, ciasteczka bezmleczne, bez jajka
Piątek – 6.03.26 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bez jajka, ziemniaki, fasolka szparagowa /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadłospis od 9.03. - 13.03.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 9.03.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie kokosowym /ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, /, wędzone tofu /z soi/, pomidor
Wtorek –10.03.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, konfitura porzeczkowa, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ 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	Bulka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, z ziarna/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka
Środa – 11.03.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju sojowym /soja/, bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat pomarańczowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek - 12.03.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynk wp, papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + pałki kukurydziane
Piątek – 13.03.26 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z sosem pomidorowym i serem wegańskim / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki zielone i czarne

Jadlospis od 16.03. - 20.03.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 16.03.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten</u> , tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną / <u>mąka kukurydziana</u> , <u>mąka pszenna– gluten</u> , <u>mąka żytnia– gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem
Wtorek – 17.03.26 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik prażony/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 18.03.26 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z szynki drobiowej ze szczypiorkiem /szynka, majonez wegański, szczypiorek/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Sznycelek mielony (bez jajka), ziemniaki, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna, żytnia – gluten</u> /

Czwartek – 19.03.26 r

Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, ogórek zielony, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mieso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, pasta: typu „tzatziki” na bazie tofu / <u>soja</u> , ogórek zielony/, pomidor

Piątek – 20.03.26 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju ryżowym, chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadłospis od 23.03. - 27.03.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 23.03.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kopytka z musem bananowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, pasta z fasoli białej /fasola, cebula, olej/, pomidor
Wtorek – 24.03.26 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, z tofu / <u>z soi</u> / i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, sałatka „coleslaw” (bez majonezu) /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, cebula. marchewka, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem borówkowym + palki kukurydziane
Środa – 25.03.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju ryżowym /napój ryżowy/, chleb foremka „cegiełka” z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek
Obiad	Zupa grysikowa na rosół /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bez jajka, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne / <u>mąka pszenna - gluten</u> , napój kokosowy, drożdże, cukier/ + powidła owocowe

Czwartek - 26.03.26 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna z margaryną / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże, sól/ + pasta szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, majonez wegański, szczypiorek/
Piątek – 27.03.26 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki: <u>mąka pszenna - gluten</u> , sól przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinowo - truskawkową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadlospis od 30.03. - 31.03.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 30.03.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie kokosowym / <u>makaron pszenny – gluten</u> , jabłka, gruszki, cynamon, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, filet z indyka, papryka
Wtorek - 31.03.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami z bagietki /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza bulgur, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza bulgur - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana na napoju kokosowym z musem malinowym + pałki kukurydziane