

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

Jadłospis od 2.01.2026 r - 9.01.2026 r – menu bez jajka

Piątek - 2.01.2026 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> /, pasta rybna / <u>tuńczyk- ryba</u> , <u>szcypiorek</u> , <u>papryka</u> , <u>cebula</u> , <u>olej</u> , <u>przyprawy</u> /, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , <u>por</u> , <u>kapusta włoska</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, <u>lubczyk</u> , sól morska, <u>majeranek</u> , <u>koper</u> , <u>pieprz</u> / Pierogi z serem białym i musem jagodowym / <u>mąka pszenna - gluten</u> , jagody, <u>ser z mleka</u> , <u>jogurt z mleka</u> , <u>cukier</u> / Kompot
Podwieczorek	Placuszki bez jajka /napój kokosowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , banan, olej kokosowy, owoce, drożdże/ z dżemem owocowym
Poniedziałek – 5.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty / <u>z mleka</u> /, pomidor , herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , <u>por</u> , <u>kapusta włoska</u> , <u>brukselka</u> , <u>lubczyk</u> , liść laurowy, <u>śmietana 30% z mleka</u> , pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, <u>przyprawy</u> / Ryż zapiekany z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową - cynamonową /ryż biały, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Domowy deser owocowy malinowy / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , maliny, <u>cukier</u> /, palki kukurydziane
Środa – 7.01.2026 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 zielony , herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , <u>por</u> , <u>czosnek</u> , liść laurowy, <u>majeranek</u> , <u>koper</u> , <u>lubczyk</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , sól morska, <u>pieprz</u> / Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (bez jajka) , surówka chińska /ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mąka ziemniaczana, <u>pieczarki</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, <u>przyprawy</u> / Kompot
Podwieczorek	Serek ziarnisty / <u>twaróg ziarnisty</u> , <u>śmietanka pasteryzowana</u> , sól/, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, papryka

Czwartek – 8.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb graham z masłem / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, zielona pasta z awokado z serem białym, pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika / <u>ser biały z mleka</u> , awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, <u>jogurt naturalny z mleka</u> /, papryka, herbata owocowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Pieczeń w sosie pieczeniowym (bez jajka), kasza perłowa, surówka z czerwonej kapusty z jabłkami i cebulką /mięso mielone wieprzowo – wołowe, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa – gluten</u> , kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/, domowa nutella / <u>mleko</u> , <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, <u>masło</u> , kakao naturalne, <u>mleko w proszku</u> , cukier/ + ½ jabłka
Piątek - 9.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z masłem / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, polędwica z indyka, pomidor, kawa zbożowa inka / <u>kawa inka – gluten</u> , <u>mleko</u> /
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>masło</u> , ryż, lubczyk, susz warzywny, 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, <u>masło z mleka</u> , fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 12.01. - 16.01.2026 r – menu bez jajka

Poniedziałek – 12.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, połędwica z indyka, 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> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , przyprawy/ Leniwe (bez jajka) z musem truskawkowym i jogurtem naturalnym /ziemniaki, <u>ser biały z mleka</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka ziemniaczana</u> , <u>masło z mleka</u> , truskawki, <u>jogurt naturalny</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem / <u>mąka kukurydziana</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka żytnia – gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> /, mozzarella / <u>z mleka</u> / z oliwkami zielonymi i czarnymi oraz pomidorem
Wtorek – 13.01.2026 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi / <u>mleko</u> /, bulka kajzerka z masłem / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta z szynki z majonezem wegańskim ze szczypiorkiem
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 morską, <u>śmietana z mleka</u> , przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, <u>ser mozzarella</u> , 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 – 14.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, schab pieczony, papryka, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone wołowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Racuszki z jabłkami (bez jajka) / <u>mleko 2,0%</u> , <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z masłem / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, <u>masło z mleka</u> /, pasta: twarożek typu „tatziki” / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>ogórek zielony</u> /, pomidor
Czwartek – 15.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty /z mleka/ , pomidor, herbatka zimowa z cytryną, imbirem i goździkami
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>śmietana 30% z mleka</u> , ryż, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany bez jajka, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tata bezglutenowa, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , świeży ogórek, <u>jogurt grecki z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta z musem z malin / <u>mleko</u> , <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana 30%</u> , cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + palki kukurydziane
Piątek – 16.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z masłem / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , <u>ser biały</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi ruskie z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy / <u>mąka pszenna- gluten</u> , <u>ser biały z mleka</u> , ziemniaki, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 19.01. – 23.01.2026 r – menu bez jajka

Poniedziałek – 19.01.2026 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, <u>śmietana 30% z mleka</u> , pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z serem białym i musem brzoskwiniowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, 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> /, szynka drobiowa, ogórek kiszony
Wtorek – 20.01.2026 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> /, szynka drobiowa, pomidor, ketchup, szczypiorek, kawa zbożowa inka /kawa inka – gluten, mleko/
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy /mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten/

Środa – 21.01.2026 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: lane kluski na mleku /mleko, mąka pszenna- gluten, jajko/, bułka kajzerka z masłem /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler, brokuł, kalafior, groszek zielony, jogurt naturalny z mleka, grzanki: mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, ziemniaki, buraczki zasmażane /schab, mąka typ 500 - gluten, ziemniaki, masło z mleka, buraki, śmietana 30% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chalka z masłem /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”
Czwartek - 22.01.2025 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	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /wołowina, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny z musem owocowym /jogurt z mleka/, ciasteczka bez jajka
Piątek – 23.01.2026 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, 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/ Dorsz panierowany (bez jajka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemę lniane, ziemniaki, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 26.01. - 30.01.2026 r – menu bez jajka

Poniedziałek – 26.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z masłem / <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, <u>masło z mleka</u> /, polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , przyprawy/ Kopytka z musem z owoców leśnych / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem / <u>mąka kukurydziana</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka żytnia – gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> / + twarożek wiejski ze szczypiorkiem / <u>ser biały z mleka</u> , rzodkiewka, szczypiorek/
Wtorek – 27.01.2026 r	
Śniadanie	Kaszka manna na mleku / <u>mleko</u> , <u>kasza manna - gluten</u> /, chleb pszenno-żytni z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta z szynki z majonezem wegańskim ze szczypiorkiem
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, <u>masło</u> , naturalny bulion z warzyw, <u>śmietana 30%</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, sałatka „coleslaw” /podudzia pieczone, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , kapusta biała, cebula. marchewka, majonez wegański, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastka bez jajka + banan

Środa – 28.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka 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	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/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza bulgur, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, mąka typ 500 - gluten, śmietana 30% z mleka, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza bulgur - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /jogurt z mleka/ z mango, kardamonem i miodem + chrupki kukurydziane
Czwartek - 29.01.2026 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 konfiturą brzoskwiniową, kawa zbożowa inka /kawa inka – gluten, mleko/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 30% z mleka, masło, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ 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	Bulka 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 – 30.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka 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/, herbatka zimowa z cytryną, imbirem i goździkami
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bez jajka z serem białym i polewą malinową /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, napój ryżowy, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z serem mozzarella /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, ser mozzarella z mleka, przyprawy/, oliwki zielone i czarne