

Jadłospis od 2.02. - 6.02.2026 r - bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 2.02.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Kopytka z musem borówkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem
Wtorek – 3.02.26r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler, brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki pszenne - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bez jajka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + palki kukurydziane
Środa – 4.02.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki ryżowe na napoju sojowym /soja/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, pomidor
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka

Czwartek – 5.02.26 r

Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/ z tofu / <u>z soi</u> / i konfiturą brzoskwiniową, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, 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/, szynka wp., papryka

Piątek - 6.02.26 r

Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia / <u>łosось - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadłospis od 9.02. – 13.02.2026 r - bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 9.02.26 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	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, brukselka, fasolka szparagowa, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie kokosowym /ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt sojowy /z soi/, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, papryka
Wtorek – 10.02.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 – gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chalka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”
Środa – 11.02.26 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/, szynka drobiowa, ogórek, szczypiorek, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki: mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Sznycelek mielony bez jajka, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, bułka tarta bezglutenowa, mąka kukurydziana, kasza jaglana, ziemniaki, buraki, 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 - 12.02.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /soja/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól, /, schab pieczony, ogórek zielony
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia – gluten/ Kluski śląskie z sosem warzywnym (bez jajka), surówka z czerwonej kapusty /ziemniaki, mąka pszenna- gluten, mąka ziemniaczana, marchewka, seler, cukinia, papryka czerwona, cebula, śmietana roślinna, kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Babeczki z konfiturą różaną /mąka pszenna- gluten, margaryna, cukier/ – bez jajka + ½ jabłka
Piątek – 13.02.26 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, /, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi

Jadłospis od 16.02. - 20.02.2026 r - bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 16.02.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwasy żelazne - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wp. , ogórek kiszony , 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 z owoców leśnych na jogurcie kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, pasta z fasoli białej /fasola, cebula, olej/, pomidor
Wtorek – 17.02.26 r	
Śniadanie	Bulka 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/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka chińska /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne /napój kokosowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , banan, olej kokosowy, owoce, drożdże/ z powidłem owocowym
Środa – 18.02.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z cukinii /cukinia, oliwa, cebula/, szczypiorek , kakao na napój ryżowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju sojowym z musem jagodowym, ciasteczka bezmleczne, bez jajka

Czwartek - 19.02.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju kokosowym, 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
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, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny
Piątek – 20.02.26 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/ i konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenne- gluten</u> , przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bez jajka, ziemniaki, surówka z kiszonej 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	Mini „pizzerinki” z sosem pomidorowym, serem wegańskim / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki zielone i czarne

Jadłospis od 23.02. - 27.02.2026 r - bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 23.02.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki: mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten</u> , tofu z soi, <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, 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/, wędlina krakowska, pomidor
Wtorek - 24.02.26 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, majonez wegański/, herbata owocowa
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/ Podudzia pieczone, ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /podudzia pieczone, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding ryżowy na napoju kokosowym z musem owocowym (malinowy), palki kukurydziane
Środa – 25.02.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym / <u>soja</u> /, chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne, bez jajka

Czwartek - 26.02.26 r	
Śniadanie	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 , 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/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych bez jajka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny
Piątek – 27.02.26 r	
Śniadanie	Bułka 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/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Racuszki bezmleczne, bez jajka z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, 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/, pasta: pasta ze słonecznika „tatziki” /słonecznik, szczypiorek, ogórek/, pomidor