

Jadłospis od 2.02. - 6.02.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 2.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem borówkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem
Wtorek – 3.02.26r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, 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 / <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, pomidor
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/ Wolno pieczony schab w sosie niezagęszczanym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, kasza gryczana niepalona, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka

Czwartek – 5.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z tofu / <u>z soi</u> / i konfiturą brzoskwiniową, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u>, por; kapusta włoska, ziemniaki, zielona pietruszka, przyprawy Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron: mąka bezglutenowa, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., papryka
Piątek - 6.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, olej, 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 bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu kokosowego /mąka bezglutenowa, owoce/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

Jadłospis od 9.02. – 13.02.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 9.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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/, wafle ryżowe, papryka
Wtorek – 10.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazyli, oregano, pomidory pelati, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”
Środa – 11.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, 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 bezglutenowe

Czwartek - 12.02.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /<u>soja</u>/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, ogórek zielony
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Kluski śląskie bezglutenowe z sosem warzywnym, surówka z czerwonej kapusty /ziemniaki, mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, marchewka, <u>seler</u> , cukinia, papryka czerwona cebula, śmietana roślinna, kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Babeczki bezglutenowe z konfiturą różaną /bezglutenowa mąka, olej kokosowy, cukier, woda, siemię lniane, sok z cytryny, babka płesznik/ + ½ jabłka
Piątek – 13.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, kakao na napoju sojowym /<u>soja</u>/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi

Jadłospis od 16.02. - 20.02.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 16.02.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, szynka wp., ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, fasola biała, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść lauowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta z fasoli białej /fasola, cebula, olej/, pomidor
Wtorek – 17.02.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, makaron bezglutenowy, 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, bezglutenowe /napój kokosowy, mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, drożdże/ + powidła owocowe
Środa – 18.02.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, <u>szcypiorek</u>, kakao na napoju ryżowym
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, bezglutenowe z tofu i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju <u>sojowym</u> z musem jagodowym, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe

Czwartek - 19.02.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny
Piątek – 20.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z szynką drobiową, oliwki zielone i czarne

Jadlospis od 23.02. - 27.02.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 23.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, pomidor
Wtorek - 24.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, majonez wegański/, herbata owocowa
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/ 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> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, 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, bezglutenowe

Czwartek - 26.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych bezglutenowe, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny
Piątek – 27.02.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , 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 bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta: pasta ze słonecznika „tzatziki” /słonecznik, szczypiorek, ogórek/, pomidor