

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 bezmleczne – bezglutenowe

Piątek - 2.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba, jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu kokosowego /mąka bezglutenowa, owoce/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne, bezglutenowe /napój kokosowy, mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, drożdże/ z dżemem owocowym
Poniedziałek – 5.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, 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 lauowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Ryż zapiekany z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /ryż biały, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Płatki owsiane bezglutenowe na napoju kokosowym z musem owocowym (malinowy), palki kukurydziane
Wtorek – 6.01.2026 r	
Środa – 7.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść lauowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kluski śląskie bezglutenowe z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, mąka ziemniaczana, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt kokosowy, palki kukurydziane, papryka

Czwartek – 8.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną , zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, papryka, herbata owocowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (bezglutenowym), kasza gryczana niepalona, surówka z czerwonej kapusty z jabłkami i cebulką /mięso mielone wieprzowo – wołowe, <u>jajka</u> , mąka bezglutenowa, przecier pomidorowy, kasza gryczana, kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka
Piątek - 9.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną , <u>jajko</u>, pomidor, kakao na napoju ryżowym
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 z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza</u> - <u>ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – 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 bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 12.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika z suszonymi pomidorami z oliwkami zielonymi i czarnymi oraz pomidorem
Wtorek – 13.01.2026 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron spaghetti: mąka bezglutenowa, mięso mielone wp., pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone wp, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta: „twarożek” wegański „tatziki” / <u>tofu</u> z <u>soi</u> , ogórek zielony/, pomidor

Czwartek – 15.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbatka zimowa z cytryną, imbiem i goździkami
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musm z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + palki kukurydziane
Piątek – 16.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś</u> - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu kokosowego /mąka bezglutenowa, owoce/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – 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 bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 19.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kureczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną , szynka drobiowa, ogórek kiszony
Wtorek – 20.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, pomidor, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, kakao na napoju kokosowym
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/ Duszony filec z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filec z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Środa – 21.01.2026 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik prażony z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, ziemniaki, buraczki zasmażane /schab, ziemniaki, buraki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”

Czwartek - 22.01.2025 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną , schab pieczony, papryka, 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/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju <u>sojowym</u> z musem owocowym, ciasteczka bezmleczne
Piątek – 23.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną , humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, 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

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

Jadłospis od 26.01. - 30.01.2026 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 26.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, fasola biała, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + „wegański” twarożek ze szczypiorkiem /słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek/
Wtorek – 27.01.2026 r	
Śniadanie	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju <u>sojowym</u>, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, sałatka „coleslaw” /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, majonez, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastka bezglutenowe, bezmleczne + banan
Środa – 28.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędzone tofu /<u>z soi</u>, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza gryczana niepalona, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek - 29.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną z konfiturą brzoskwiniową, kakao na napoju sojowym /napój sojowy/
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 drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka chińska /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 30.01.2026 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś</u> - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbatka zimowa z cytryną, imbiem i goździkami
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z tofu i polewą malinową / mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u>, jogurt kokosowy, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, oliwki zielone i czarne