

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

Jadłospis od 2.01.2026 r - 9.01.2026 r – menu bezmleczne

Piątek - 2.01.2026 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/, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk- ryba</u> , <u>jajka</u> , <u>szcypiorek</u> , <u>papryka</u> , <u>cebula</u> , <u>majonez</u> , <u>przyprawy</u> /, 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/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne /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 margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus / <u>ciecierzyca</u> , <u>sezam</u> /, pomidor , herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kureczak; 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 mussem owocowym (malinowy), palki kukurydziane
Wtorek – 6.01.2026 r	
Środa – 7.01.2026 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/, 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> , por, czosnek, liść lauowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mąka ziemniaczana, <u>jajka</u> , pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt kokosowy, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/

Czwartek – 8.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, /, 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 z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie</u> - <u>gluten</u> , przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym, kasza perłowa, surówka z czerwonej kapusty z jabłkami i cebulką /mięso mielone wieprzowo – wołowe, <u>jajka</u> , <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa</u> – <u>gluten</u> , kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna / <u>mąka pszenna</u> 500, woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka
Piątek - 9.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna</u> 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko , 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/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500</u> - <u>gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, , fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto korzenne z selerem / <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>seler</u> , mus jabłkowy, goździki, cynamon, imbir, <u>proszek do pieczenia</u> – <u>gluten</u> /

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

Jadłospis od 12.01. - 16.01.2026 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 12.01.2026 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 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/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, 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 /soja/, bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, 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	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone wp, marchewka, seler, papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna - gluten, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, pasta: „twarożek” wegański „tatziki” /tofu z soi, ogórek zielony/, pomidor

Czwartek – 15.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, 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%, ryż, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + pałki kukurydziane
Piątek – 16.01.2026 r	
Śniadanie	Bułka 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	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

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

Poniedziałek – 19.01.2026 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 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, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten</u> , <u>tofu z soi</u> , <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/, szynka drobiowa, ogórek kiszony
Wtorek – 20.01.2026 r	
Śniadanie	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, /, jajko, pomidor, sos ketchupowo – majonezowy, 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/ 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 na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna, żytnia – gluten</u> /

Środa – 21.01.2026 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju kokosowym, bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik prażony z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/
Obiad	Krem wielowarzywny z groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, seler, brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten, jajko</u> , przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, ziemniaki, buraczki zasmażane /schab, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , ziemniaki, buraki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chalka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”
Czwartek - 22.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , 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	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól, /, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Dorsz panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>mąka kukurydziana</u> , <u>bułka tarta - gluten</u> , jajka, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , jajka, szpinak mrożony, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

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

Poniedziałek – 26.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” 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/, połędwica 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> , przyprawy/ Kopytka z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka żytnia – gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/ + „wegański” twarożek ze szczypiorkiem /słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek/
Wtorek – 27.01.2026 r	
Śniadanie	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju sojowym , 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, /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>groszek ptysiowy</u> : <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajko</u> , przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, sałatka „coleslaw” /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, majonez, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastka bezmleczne + banan
Środa – 28.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, wędzone tofu / <u>z soi</u> /, pomidor , 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 morska, majeranek, koper, pieprz/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza bulgur, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza bulgur - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek - 29.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, 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	Bulka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 30.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, /, pasta rybna z lososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbatka zimowa z cytryną, imbirem i goździkami
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z serem „wegańskim” /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki zielone i czarne