

**Jadłospis od 4.05. - 8.05.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 4.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/  <b>Kopytka z musem bananowym na jogurcie kokosowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, banany, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym z margaryną</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>humus</b> /ciecierzyca, sezam/, <b>ogórek</b>
<b>Wtorek – 5.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka drobiowa, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem borówkowym + palki kukurydziane</b>
<b>Środa – 6.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Rogalik z makiem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, mak, sól/ + <b>tofu</b> /z soi/ + <b>konfitura owocowa, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/  <b>Filet drobiowy w panierce bez jajka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb foremka „cegiełka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>wędlina krakowska, ogórek kiszony</b>

**Czwartek -7.05.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym, chleb staropolski</b> (żytni domowy) z margaryną/ <u>mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ <b>Pierogi z mięsem, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>

**Piątek – 8.05.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka kajzerka z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem wielowarzywny z grzankami z bagietki</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , sól przyprawy/ <b>Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + <b>palki kukurydziane</b>

**Jadlospis od 11.05. - 15.05.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 11.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, ogórek małosolny, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z soczewicą z grzankami</b> /wywar; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, soczewica, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/  <b>Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie kokosowym</b> /ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chlebek kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna – <u>gluten</u> , mąka żytnia – <u>gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>filet z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor</b>
<b>Wtorek – 12.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/_ <b>zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/, <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z fasolką i makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , fasolka szparagowa, <u>makaron pszenny - gluten</u> , przyprawy/  <b>Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka pszenna - <u>gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/_ + <b>dżem z czarnej porzeczki + marchewka gotowana „mini”</b>
<b>Środa – 13.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/_ <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/  <b>Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel truskawkowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>ciasteczka bezmleczne</b>

<b>Czwartek – 14.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb foremka „cegiełka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wp, papryka, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchew, seler, pieczarki, makaron pszenny – gluten, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka „coleslaw” z majonezem wegańskim</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, majonez wegański, przyprawy / <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 15.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna z lososia</b> /losos - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, <b>ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  <b>Racuszki bezmleczne z jabłkami</b> /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka jaglana na napoju kokosowym z borówkami i chrupkami kukurydzianymi</b>

### Jadłospis od 18.05. - 22.05.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka

<b>Poniedziałek – 18.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  <b>Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, sezam/, <b>ogórek zielony</b>
<b>Wtorek – 19.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta ze słonecznika z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki: mąka pszenna - gluten, sól, przyprawy/  <b>Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami, kasza perłowa, ogórek kiszony</b> /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - gluten, cukinia, pomidory, papryka, kasza perłowa - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bulka sztangelka</b> /mąka pszenna - gluten, woda, drożdże sól/, <b>domowa nutella bezmleczna</b> /napój kokosowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /
<b>Środa – 20.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny: gluten, przyprawy/  <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych bezmleczne, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mini „pizzerinki” z sosem pomidorowym i serem wegańskim</b> /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, <b>oliwki zielone i czarne</b>

<b>Czwartek - 21.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na napoju ryżowym /<u>płatki owsiane</u>/, weka z margaryną /<u>mąka pszenna- gluten</u>, drożdże/ i konfiturą owocową</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ <b>Pierogi z mięsem</b> /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt kokosowy, grissini</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, <b>papryka</b>
<b>Piątek – 22.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chlebek kukurydziany z margaryną/mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u>, <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól, <b>pasta z fasoli białej ze szczypiorkiem</b> /fasola biała, cebula, olej, szczypiorek/, <b>kakao na napoju kokosowym</b></b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ <b>Filet z dorsza w panierce bez jajka, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (jagodowy), ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b>

**Jadlospis od 25.05. - 29.05.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 25.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta z cukinii, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/  <b>Kopytka z mussem truskawkowym i jogurtem kokosowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wp, papryka</b>
<b>Wtorek – 26.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, kakao na napoju kokosowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  <b>Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza jęczmienna – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie 3 zboża</b> /mąka pszenna, żytnia – gluten
<b>Środa – 27.05.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki kukurydziane na napoju kokosowym, chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta typu „tatziki” na tofu</b> /tofu z soi, ogórek zielony/
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/  <b>Sznycelek mielony bez jajka, ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem</b> /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kapusta, koper, przyprawy, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, <b>papryka</b>

**Czwartek – 28.05.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> / <u>mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka, papryka, kakao na napoju kokosowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ <b>Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /podudzia z kurczaka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku kokosowym z musem z mango + palki kukurydziane</b>

**Piątek – 29.05.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna z lososia</b> / <u>losos - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową</b> / <u>mąka pszenna - gluten, mąka żytnia-gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>