

Jadłospis od 4.05. - 8.05.2026 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 4.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek
Wtorek – 5.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, pomidor, herbata z cytryną
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	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem borówkowym + palki kukurydziane
Środa – 6.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu /z <u>soi</u> / + konfitura owocowa, kakao na napoju sojowym
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek kiszony

Czwartek -7.05.26 r

Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym, 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, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny

Piątek – 8.05.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, sól przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + palki kukurydziane

Jadłospis od 11.05. - 15.05.2026 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

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

Czwartek – 14.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka colesław /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, <u>majonez</u> , cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny
Piątek – 15.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka jaglana na napoju kokosowym z borówkami i chrupkami kukurydzianymi

Jadłospis od 18.05. - 22.05.2026 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 18.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, 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 laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony
Wtorek – 19.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata z cytryną
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami, kasza gryczana, ogórek kiszony /mięso: szynka wieprzowa, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /
Środa – 20.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezglutenowe), ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, oliwki zielone i czarne

Czwartek - 21.05.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi na napoju ryżowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową
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	Jogurt kokosowy, palki kukurydziane, papryka
Piątek – 22.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ 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	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (jagodowy), ciasteczka bezmleczne

Jadłospis od 25.05. - 29.05.2026 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 25.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z cukinii, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, papryka
Wtorek – 26.05.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylią, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, 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 – 27.05.26 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta typu „tatziki” na tofu /tofu z soi, ogórek zielony/
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/ Sznycelek mielony bezglutenowy, ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kapusta, koperek, przyprawy, Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka

Czwartek – 28.05.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia z kurczaka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku kokosowym z musem z mango + palki kukurydziane

Piątek – 29.05.26 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>losoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z tofu i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, cukier / Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny