

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

### Jadłospis od 2.01.2025 r - 3.01.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Środa 1.01.2025 r – Nowy Rok	
Czwartek – 2.01.25 r	
Śniadanie	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
Obiad	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/ <b>Naleśniki bezmleczne, bez jajka z jabłkami i polewą jogurtową na jogurcie sojowym</b> /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, napój ryżowy, jabłka, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Chlebek kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna- gluten, mąka żytnia- gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
Piątek - 3.01.25 r	
Śniadanie	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <b>humus ze szczypiorkiem</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>kakao na napoju sojowym</b>
Obiad	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Wafle kukurydziane + powidła owocowe</b>

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

### Jadłospis od 7.01. - 10.01.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Wtorek – 7.01.25 r	
<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>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, kakao na napoju sojowym</b> /soja/
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ <b>Racuszki bezmleczne z jabłkami</b> /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , jabłka, drożdże, olej, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym z margaryną</b> /mąka pszenna – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>polędwica z indyka, ogórek zielony</b>
Środa – 8.01.2025 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka, rukola</b> /szynka, rukola/, <b>papryka, herбата owocowa</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 morską, majeranek, koper, pieprz/ <b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chałka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + <b>powidła śliwkowe + marchewka „talarki”</b>

<b>Czwartek – 9.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym /soja/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta z awokado /awokado, cebula, pomidor/, szczypiorek</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 10.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego</b> /mąka pszenna- gluten, jogurt z soi/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń waniliowy na napoju ryżowym z musem owocowym</b> /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat waniliowy, owoce sezonowe, cukier/ + <b>chrupki kukurydziane</b>

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

### Jadłospis od 13.01. – 17.01.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

<b>Poniedziałek – 13.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, ogórek zielony, 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>Wegańskie leniwe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym</b> /ziemniaki, tofu z soi, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt z soi, 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>pomidor</b>
<b>Wtorek – 14.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> , /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta z indyka ze szczypiorkiem</b> /polędwica z indyka, majonez wegański, szczypiorek/, <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel wiśniowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>wafle ryżowe + ½ jabłka</b>
<b>Środa – 15.01.2025 r</b>	

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/  <b>Wolno pieczony schab pieczony w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką, papryka</b> /mąka pszenna- gluten/
<b>Czwartek - 16.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami z bagietki</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/  <b>Pierogi z mięsem</b> /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi</b>
<b>Piątek – 17.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułeczka kukurydziana z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, <b>tofu wędzone</b> /z soi/, <b>pomidor, kakao na napoju sojowym</b> /soja/
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/  <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>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>

Jadłospis od 20.01. - 24.01.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 20.01.2025 r	
<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., ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, <b>barszcz w butelce - gluten</b> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/  <b>Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym</b> /mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, ziemniaki, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chlebek kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy / + <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b>
Wtorek – 21.01.2025 r	
<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, ketchup, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami z bagietki</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/  <b>Podudzia pieczone, ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> /podudzia pieczone, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pancakes bezmleczne</b> /mąka pszenna- gluten, mąka ziemniaczana, napój roślinny, cukier, olej, soda, sól/ <b>z dżemem owocowym</b>
Środa – 22.01.2025 r	

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta z awokado, 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>Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem, ogórek kiszony</b> /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, cebula,, mąka pszenna - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus owocowy z jogurtem sojowym</b> /jogurt z soi/, <b>ciasteczka bezmleczne</b>
<b>Czwartek - 23.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ <b>z tofu /z soi/ i konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka chińska</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, <b>papryka</b>
<b>Piątek – 24.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna</b> /tuńczyk- ryba, szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</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/ <b>Naleśniki bezmleczne, bez jajka z „serkiem” sojowym i polewą malinową na jogurcie sojowym</b> /mąka pszenna – gluten, napój ryżowy, tofu naturalne, jogurt sojowy, wanilia, maliny, cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastka bezmleczne, bez jajka + banan</b>

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

**Jadłospis od 27.01. - 31.01.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek - 27.01.2025 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, ogórek zielony, 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, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  <b>Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina, 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, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 28.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> - mąka pszenna - gluten/  <b>Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylika, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur</u> – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, <b>domowa nutella</b> /mleko kokosowe, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, gorzka czekolada, cukier/
<b>Środa - 29.01.2025 r</b>	



<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym, weka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ <b>i powidła śliwkowe</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/  <b>Sznycelek mielony (bez jajka), ziemniaki, buraczki zasmażane</b> / mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Buleczka wodna z margaryną</b> /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól / + <b>pasta z szynką i szczypiorkiem</b> /szynka wiejska, wegański majonez, szczypiorek/
<b>Czwartek – 30.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> /mięso mielone drobiowe, marchewka, seler, papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna - gluten, przyprawy/  <b>Makaron bezglutenowy z kapustą i pieczarkami</b> /makaron bezglutenowy, kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem malinowym</b> /maliny, cukier/ + <b>pałki kukurydziane</b>
<b>Piątek – 31.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól /, <b>pasta z awokado ze szczypiorkiem</b> /awokado, szczypiorek/, <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>