

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 - bezglutenowe

Środa 1.01.2025 r – Nowy Rok	
Czwartek – 2.01.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/  Naleśniki bezglutenowe z jabłkami i polewą jogurtową na jogurcie sojowym /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>jajko</u> , jabłka, <u>jogurt z soi</u> , cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem
Piątek - 3.01.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, <b>kakao na napoju sojowym</b>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z ryb białych</u> , mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + powidła owocowe

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

### Jadłospis od 7.01. - 10.01.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Wtorek – 7.01.25 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, kakao na napoju sojowym /soja/</b>
<b>Obiad</b>	<b>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/</b> <b>Racuszki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, jabłko, drożdże, olej, cukier/</b> <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony</b>
Środa – 8.01.2025 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, <u>majonez</u>/, papryka, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>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/</b> <b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/</b> <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + 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/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, 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 bezglutenowe</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 10.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego</b> /mąka bezglutenowa, jogurt z soi/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń waniliowy na napoju ryżowym z mussem owocowym</b> /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat waniliowy, owoce sezonowe, cukier/ + <b>chrupki kukurydziane</b>

**Jadłospis od 13.01. – 17.01.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 13.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy/ <b>Wegańskie leniwe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym</b> /ziemniaki, <u>tofu z soi</u> , mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 14.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka/ <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>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 gryczana, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynką, papryka</b>
<b>Czwartek - 16.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami bezglutenowymi</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, przyprawy/  <b>Pierogi bezglutenowe z mięsem</b> /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, 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>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu wędzone</b> / <u>z soi</u> /, <b>pomidor, kakao na napoju sojowym</b> / <u>soja</u> /
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z dorsza</u> - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>

**Jadłospis od 20.01. - 24.01.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 20.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, fasolka biała, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, 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>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b>
<b>Wtorek – 21.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, 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 bezglutenowe, bezmleczne</b> /mąka bezglutenowa, <u>jajko</u> , napój roślinny, cukier, olej, soda, sól/ <b>z dżemem owocowym</b>
<b>Środa – 22.01.2025 r</b>	

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z awokado, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ <b>Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem bezglutenowym, ogórek kiszony</b> /makaron bezglutenowy, mięso: szynka wieprzowa, cebula, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus owocowy z jogurtem sojowym</b> /jogurt z soi/, <b>ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe</b>
<b>Czwartek - 23.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z tofu</b> /z soi/ <b>i konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, 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>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, <b>papryka</b>
<b>Piątek – 24.01.2025 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna</b> /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ <b>Naleśniki bezglutenowe z „serkiem” sojowym i polewą malinową na jogurcie sojowym</b> /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, jajko, tofu naturalne, jogurt sojowy, wanilia, maliny, cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastka bezmleczne, bezglutenowe + 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 - bezglutenowe

Poniedziałek - 27.01.2025 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor
Wtorek – 28.01.2025 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, kakao na napoju sojowym
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, makaron bezglutenowy/  Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowa nutella / domowa nutella /mleko kokosowe, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, gorzka czekolada, cukier//
Środa - 29.01.2025 r	
Śniadanie	Płatki ryżowe na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i powidła śliwkowe
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/  Sznycelki mielony bezglutenowy, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + pasta z szynką i szczypiorkiem /ciecierzyca, szynka wiejska, olej, szczypiorek/
Czwartek – 30.01.2025 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata



	<b>żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> /mięso mielone wołowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, 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>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, <b>kakao na napoju <u>sojowym</u></b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z ryb</u> <u>białych</u> , mąka bezglutenowa, <u>jajko</u> , bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>