

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 29-09-2025 749 kcal	Bawarka z napojem roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa koperkowa z ryżem 200g (seler) Pieczone podudzia z kurczaka bez kości, ziemniaki, buraczki gotowane 50g+30ml, 80g,50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Roślinny jogurt truskawkowy z płatkami owsianymi 80g, wafelek ryżowy 10g (owies)
WTOREK 30-09-2025 769 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, hummus 15g, papryka 20g (pszenica, żyto, sezam)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa brokułowa z zacierką 200g (pszenica, jaja, seler) Gołąbki bez zawijania z ryżem w sosie pomidorowym, kalafior gotowany z oliwą z oliwek 160g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczna chałka z kruszonką 30g, roślinny serek truskawkowy 15g, jabłko 1/3 szt, herbatka owocowa (pszenica, jaja)
ŚRODA 01-10-2025 773 kcal	Chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, jajecznica 25g, papryka 20g, Bawarka z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (seler) Naleśniki z jogurtem roślinnym i prażonym jabłkiem 180g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Galaretka owocowa 80g, herbatniki bez cukru 10g (pszenica)
CZWARTEK 02-10-2025 729 kcal	Płatki owsiane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, powidła 5g, banan 1/3 szt (pszenica, żyto, owies)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ogórkowa z makaronem 200g (pszenica, seler) Gulasz wieprzowo – cielęcy z papryką, marchewką i pietruszką, kasza jęczmienna wiejska, kalafior gotowany z oliwą 80g, 80g,50g (pszenica) Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń czekoladowy na napoju roślinnym z musem malinowym 80g, chrupki kukurydziane 3g, (pszenica)
PIĄTEK 03-10-2025 719 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, pasta warzywna 20g, sałata 3g, Bawarka z napojem roślinnym (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z cukinii z grzankami 300g (pszenica,) Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa z bułką tartą 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja, ryba – mintaj, morszczuk) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne domowe ciasto ucierane ze śliwkami 40g, kakao z napojem roślinnym 150ml (pszenica, jaja)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 06-10-2025 798 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, ogórek 20g, kawa zbożowa z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jęczmień)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Jesienna zupa jarzynowa 200g (seler) Stripsy z kurczaka ziemniaki, mini marchew z oliwą 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowy roślinny jogurt wiśniowy z otrębami pszennymi 80g, wafelek ryżowy 10g (pszenica)
WTOREK 07-10-2025 745 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, domowy hummus 15g, pomidor 20g, herbatka owocowa (pszenica, żyto, sezam)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem 200g (pszenica, jaja, seler) Schab w sosie własnym, ziemniaki, buraczki gotowane tarte 50g, 80g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Kasza manna na napoju roślinnym z musem malinowym 80g (pszenica)
ŚRODA 08-10-2025 789 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, domowy paszтет mięsno - warzywny - wyr. wł. 15g, papryka 20g, Bawarka z napojem roślinnym bez cukru (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz biały z ziemniakami 200g (pszenica, żyto, seler) Bezmleczne leniwe z roślinnym jogurtem jagodowym 160g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczna chałka z kruszonką 30g, roślinny koktajl truskawkowy 60g, herbatka owocowa (pszenica, jaja)
CZWARTEK 09-10-2025 736 kcal	Płatki jęczmienne na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka z pieca - wyr. wł. 15g, rzodkiewka 20g, herbatka owocowa (pszenica, żyto, owies)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa koperkowa z zacierką 200g (pszenica, jaja, seler) Kasza pęczak z indykiem, papryką i cukinią 180g (jęczmień) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowy kisiel z owocami 80g, herbatniki bez cukru 10g (pszenica)
PIĄTEK 10-10-2025 768 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, pasta jajeczna 20g, szczypiorek 3g, sałata 5g, kawa zbożowa z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jęczmień, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z soczewicy i pomidorów z grzankami 200g (pszenica, seler) Miruna w roślinnym sosie szpinakowo - śmietanowym, ryż na sypko, marchewka, seler pieczone 50g, 80g, 50g (, ryba - miruna, seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe czekoladowe muffinki z owocami - wypiek wł. 40g, brzoskwinia ½ , Bawarka z napojem roślinnym 150ml (pszenica, jaja,)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13-10-2025 766 kcal	Płatki jaglane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, dżem owocowy bez cukru 5g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krupnik jaglany 200g (seler) Spaghetti bolognese z mięskiem cielęcym - drobiowym, kalafior z pary z oliwą z oliwek 160g, 50g (pszenica, seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Koktajl tropikalny na napoju roślinnym 80g, wafelek ryżowy 10g (-)
WTOREK 14-10-2025 750 kcal	Chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, ser żółty roślinny 20g, papryka 20g, kawa zbożowa z napojem roślinnym (pszenica, jęczmień, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ziemniaczana 200g (seler) Kaszotto z soczewicą i warzywami 180g (pszenica) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne pełnoziarniste gofry 40g, roślinny serek truskawkowy 20g, nektarynka 1/3 szt, herbatka z lipy bez cukru 150ml (pszenica, jaja)
ŚRODA 15-10-2025 756 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, omlet z papryką 40g, roślinny serek ziołowy 10g, ogórek 20g, herbatka owocowa (pszenica, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem 200g (pszenica, seler) Sznycel z cielęcym - wieprzowy z pieca, ziemniaczki z koperkiem, marchewka z groszkiem na ciepło 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Pischinger z bezmlecznym czekoladowym serkiem 30g, arbuz 40g (pszenica)
CZWARTEK 16-10-2025 748 kcal	Ryż na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, szynka wiejska 15g, ogórek kiszony 20g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz biały z jajkiem 200g (pszenica, żyto, jaja, seler) Kopytka podane z indykiem w sosie dyniowo - warzywnym 160g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Panna cotta na napoju roślinnym z musem malinowym 80g, herbatniki bez cukru 10g, (pszenica)
PIĄTEK 17-10-2025 714 kcal	Bułka wieloziarnista 30g z margaryną roślinną 3g, pasta jajeczna z awokado 20g, rzodkiewka 20g herbata rumiankowa bez cukru 150ml (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z zielonych warzyw z grzankami 200g (pszenica, seler) Klopsiki rybne z dorsza w sosie pomidorowym, ryż, mix warzyw pieczony z oliwą 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja, ryba-dorsz) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne ciasto ucierane z owocami 40g, kakao a napojem roślinnym (pszenica, jaja)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 20-10-2025 745 kcal	Płatki jęczmienne na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, szynka wiejska 15g, rzodkiewka 20g (pszenica, żyto, jęczmień)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa kalafiorowa z makaronem 200g (pszenica, seler) Kasza pęczak z sosem warzywno - mięsnym z dodatkiem cielęcinki, ogórek kiszony tarty 180g, 60g (jęczmień, seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Jogurt roślinny z siemieniem lnianym i morelą 100g (-)
WTOREK 21-10-2025 768 kcal	Chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, jajecznica 25g, ogórek 20g, kawa zbożowa na napoju roślinnym (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pomidorowa z zacierką 200g (pszenica, jaja, seler) Fileciki drobiowe w roślinnym sosie koperkowym, ziemniaki, mini marchew z oliwą (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Bułka 30g, roślinny serek bananowy 20g, herbatka owocowa 150 ml (pszenica, jaja)
ŚRODA 22-10-2025 792 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g margaryna roślinna 3g, domowy schab pieczony w ziołach - wyr. wł. 15g, pomidor 20g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem 200g (pszenica, jaja, seler) Kotlet drobiowy, ziemniaczki, buraczki gotowane z oliwą 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Roślinny deser jogurtowo - kokosowy z mango 80g, wafle ryżowe 10g (-)
CZWARTEK 23-10-2025 756 kcal	Bułka wieloziarnista 30g margaryna roślinna 3g, domowy pasztet mięsno - warzywny z suszoną śliwką 30g, ogórek kiszony 20g, bawarka z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa gulaszowa 200g (pszenica, seler) Makaron z roślinnym serkiem i sosem śliwkowym 180g (pszenica) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczna drożdżówka z owocami 40g, świeży sok marchewkowy 100 ml (pszenica, jaja)
PIĄTEK 24-10-2025 745 kcal	Kluski lane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, pasta warzywna 15g, papryka 20g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 200g (pszenica, jaja, seler) Pieczona miruna w panierce, ziemniaki, gotowana dynia i pietruszka z oliwą 80g, 80g, 50g (pszenica, jaja, ryba - miruna) Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń waniliowy na napoju roślinnym z mussem wiśniowym 80g, chrupki kukurydziane 3g (pszenica)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 27-10-2025 749 kcal	Bawarka z napojem roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z cukinii z grzankami 200g (pszenica, seler) Makaron penne z kurczakiem w roślinnym sosie szpinakowo – śmietanowym 160g (pszenica) Kompot wieloowocowy	Roślinny jogurt truskawkowy z siemieniem lnianym 80g, herbatniki 10g (pszenica)
WTOREK 28-10-2025 769 kcal	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g z margaryną roślinną 3g, roślinny ser żółty 15g, papryka 20g (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (seler) Pulpety drobiowe w roślinnym sosie koperkowym, kasza bulgur, młoda kapusta zasmażana z koperkiem 50g, 80g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Roślinny deserek waniliowy bez cukru 80g, banan 1/3 szt (-)
ŚRODA 29-10-2025 762 kcal	Chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, szynka drobiowa 15g, ogórek 20g, bawarka z napojem roślinnym (pszenica, żyto)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ogórkowa z ryżem 200g (seler) Pierogi z mięskiem, mini marchew z oliwą 90g, 50g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne domowe ciasto marchewkowe 40g, kakao na napoju roślinnym (pszenica, jaja)
CZWRATEK 30-10-2025 746 kcal	Chleb mieszany z margaryną roślinną 3g, jajecznica 25g, ogórek 20g, bawarka z napojem roślinnym (pszenica, żyto, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 200g (pszenica, seler) Gołąbki bez zawijania z ryżem w sosie pomidorowym, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 50g + 30ml, 80g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezmleczne domowe orkiszowe gofry 40g, dżem 5g, melon 40g, herbatka z lipy bez cukru 150ml (pszenica, jaja)
PIĄTEK 31-10-2025 745 kcal	Płatki owsiane na napoju roślinnym 150g, chleb mieszany 30g, margaryna roślinna 3g, domowy hummus 15g, rzodkiewka 20g, (pszenica, żyto, owies, sezam)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa grochowa z ziemniaczkami 200g (seler) Bezmleczne naleśniki bez cukru z roślinnym twarożkiem waniliowym i prażonym jabłkiem 180g (pszenica, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Galaretka owocowa 80g z kleksem jogurtu roślinnego 20g, wafel ryżowy 10g (-)

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień, orkisz), jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacji, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny (E220). Menu opracowała Paulina Dobrowolska zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w menu. Szczegółowy wykaz składników jest dostępny w placówce.

