

JADŁOSPIS O NISKIEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 29-09-2025 749 kcal	Bawarka 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g (mleko)	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	Domowy jogurt truskawkowy z płatkami jaglanymi 80g, wafelek ryżowy 10g (mleko)
WTOREK 30-09-2025 769 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, ser żółty 15g, papryka 20g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa brokułowa z makaronem bezglutenowym 200g (seler) Gołąbki bez zawijania z ryżem w sosie pomidorowym, kalafior gotowany z oliwą z oliwek 160g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowa chałka z kruszonką 30g, domowy serek truskawkowy 15g, jabłko 1/3 szt, herbatka owocowa (mleko, jaja)
ŚRODA 01-10-2025 773 kcal	Chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, jajecznica z masłem 25g, papryka 20g, bawarka (mleko, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (seler) Bezglutenowe naleśniki z białym serem i prażonym jabłkiem 180g (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Galaretka owocowo - jogurtowa 80g, herbatniki bezglutenowe 10g (mleko)
CZWARTEK 02-10-2025 729 kcal	Płatki ryżowe na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, powidła 5g, banan 1/3 szt (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ogórkowa z makaronem bezglutenowym 200g (seler) Gulasz wieprzowo – cielęcy z papryką, marchewką i pietruszką, kasza jaglana, kalafior gotowany z oliwą 80g, 80g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowy budyń czekoladowy z musem malinowym 80g, chrupki kukurydziane 3g, (mleko)
PIĄTEK 03-10-2025 719 kcal	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, pasta twarogowa z koperkiem 20g, sałata 3g, bawarka (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z cukinii z grzankami bezglutenowymi 300g (mleko) Paluszki rybne bezglutenowe, ziemniaki, fasolka szparagowa z bułką tartą bezglutenową 50g, 80g, 50g (jaja, ryba – mintaj, morszczuk) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe bezglutenowe ciasto ucierane ze śliwkami 40g, kakao 150ml (jaja, mleko)

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 O NISKIEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 06-10-2025 798 kcal	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, ogórek 20g, kawa zbożowa bezglutenowa z mlekiem (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Jesienna zupa jarzynowa 200g (seler) Stripsy z kurczaka bezglutenowe, ziemniaki, mini marchew z oliwą 50g, 80g, 50g (jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowy jogurt wiśniowy z otrębami pszennymi 80g, wafelek ryżowy 10g (mleko)
WTOREK 07-10-2025 745 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, mozzarella 15g, pomidor 20g, herbatka owocowa (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem bezglutenowym 200g (seler) Schab w sosie własnym, ziemniaki, buraczki gotowane tarte 50g, 80g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Ryż na mleku z musem malinowym 80g (mleko)
ŚRODA 08-10-2025 789 kcal	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, domowy pasztet mięsno - warzywny - wyr. wł. 15g, papryka 20g, bawarka z mlekiem bez cukru (jaja, mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz biały bezglutenowy z ziemniakami 200g (mleko, seler) Leniwe bezglutenowe z jogurtem jagodowym 160g (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowa chałka z kruszonką 30g, domowa maślanka truskawkowa 60g, herbatka owocowa (mleko, jaja)
CZWARTEK 09-10-2025 736 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka z pieca - wyr. wł. 15g, rzodkiewka 20g, herbatka owocowa (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym 200g (seler) Kasza jaglana z indykiem, papryką i cukinią 180g (mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowy kisiel z owocami 80g, herbatniki bezglutenowy 10g (mleko)
PIĄTEK 10-10-2025 768 kcal	Chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, pasta jajeczna 20g, szczypiorek 3g, sałata 5g, kawa zbożowa bezglutenowa z mlekiem (mleko, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z soczewicy i pomidorów z grzankami bezglutenowymi 200g (seler) Miruna w sosie szpinakowo - śmietanowym, ryż na sypko, marchewka, seler pieczone 50g, 80g, 50g (mleko, ryba - miruna, seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowe domowe czekoladowe muffinki z owocami - wypiek wł. 40g, brzoskwinia ½, bawarka 150ml (jaja, mleko)

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 O NISKIEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13-10-2025 766 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g masło 3g, dżem owocowy bez cukru 5g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krupnik jaglany 200g (seler) Bezglutenowe spaghetti bolognese z mięsem cielęcym - drobiowym, kalafior z pary z oliwą z oliwek 160g, 50g (seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Koktajl tropikalny 80g, wafelek ryżowy 10g (mleko, jaja)
WTOREK 14-10-2025 750 kcal	Chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, ser żółty 20g, papryka 20g, kawa zbożowa bezglutenowa z mlekiem (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ziemniaczana 200g (seler) Kaszotto bezglutenowe z soczewicą i warzywami 180g (mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe bezglutenowe gofry 40g, serek truskawkowy 20g, nektarynka 1/3 szt, herbatka z lipy bez cukru 150ml (jaja, mleko)
ŚRODA 15-10-2025 756 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, omlet z papryką i serem 40g, serek ziołowy 10g, ogórek 20g, herbatka owocowa (mleko, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym 200g (seler) Sznycel cielęcym - wieprzowy z pieca, ziemniaczki z koperkiem, marchewka z groszkiem na ciepło 50g, 80g, 50g (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowy pischinger z czekoladowym serem 30g, arbuz 40g (mleko)
CZWARTEK 16-10-2025 748 kcal	Ryż na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, szynka wiejska 15g, ogórek kiszony 20g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz biały bezglutenowy z jajkiem 200g (jaja, mleko, seler) Kopytka bezglutenowe podane z indykiem w sosie dyniowym - warzywnym 160g (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Panna cotta z musem malinowym 80g, ciasteczka jaglane 10g (mleko)
PIĄTEK 17-10-2025 714 kcal	Bułka bezglutenowa 30g z masłem 3g, pasta jajeczna z awokado 20g, rzodkiewka 20g herbata rumiankowa bez cukru 150ml (mleko, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z zielonych warzyw z grzankami bezglutenowymi 200g (seler) Klopsiki rybne z dorsza w sosie pomidorowym, ryż, mix warzyw pieczony z oliwą 50g, 80g, 50g (jaja, mleko, ryba-dorsz) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowe domowe ciasto ucierane z owocami 40g, kakao (jaja, mleko)
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 O NISKIEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 20-10-2025 745 kcal	Płatki ryżowe na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g masło 3g, szynka wiejska 15g, rzodkiewka 20g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym 200g (seler) Kasza jaglana z sosem warzywno - mięsnym z dodatkiem cielęcinki, ogórek kiszony tarty 180g, 60g (seler) Kompot wieloowocowy 150ml	Jogurt naturalny z siemieniem lnianym i morelą 100g (mleko)
WTOREK 21-10-2025 768 kcal	Chleb bezglutenowy 30g masło 3g, jajecznica z masłem 25g, ogórek 20g, kawa zbożowa bezglutenowa na mleku (jaja, mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 200g (seler) Fileciki drobiowe w sosie koperkowym, ziemniaki, mini marchew z oliwą (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Bułka bezglutenowa 30g, serek a'la danio bananowy 20g, herbatka owocowa 150 ml (mleko)
ŚRODA 22-10-2025 792 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g masło 3g, domowy schab pieczony w ziołach - wyr. wł. 15g, pomidor 20g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Rosół z makaronem bezglutenowym 200g (seler) Kotlet drobiowy bezglutenowy, ziemniaczki, buraczki gotowane z oliwą 50g, 80g, 50g (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Deser jogurtowo - kokosowy z mango 80g, wafle ryżowe 10g (mleko)
CZWARTEK 23-10-2025 756 kcal	Bułka bezglutenowa 30g masło 3g, domowy pasztet mięsno - warzywny z suszoną śliwką 30g, ogórek kiszony 20g, herbatka bawarka z mlekiem (jaja, mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa gulaszowa 200g (seler) Makaron bezglutenowy z białym serem i sosem śliwkowym 180g (mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowa drożdżówka z serem 40g, świeży sok marchewkowy 100 ml (jaja, mleko)
PIĄTEK 24-10-2025 745 kcal	Kluski lane bezglutenowe na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, ser żółty 15g, papryka 20g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z zielonych warzyw z grzankami bezglutenowymi 200g (seler) Pieczona miruna w panierce bezglutenowej, ziemniaki, gotowana dynia i pietruszka z oliwą 80g, 80g, 50g (jaja, ryba - miruna) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowy budyn waniliowy z musem wiśniowym 80g, chrupki kukurydziane 3g (mleko)

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 O NISKIEJ ZAWARTOŚCI GLUTENU

DATA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 27-10-2025 749 kcal	Bawarka 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, szynka drobiowa - wyr. wł. 15g, pomidor 20g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Krem z cukinii z grzankami bezglutenowymi 200g (seler) Makaron bezglutenowy z kurczakiem i w sosie szpinakowo - śmietanowym 160g (mleko) Kompot wieloowocowy	Jogurt truskawkowy z siemieniem lnianym 80g, herbatniki bezglutenowe 10g (mleko)
WTOREK 28-10-2025 769 kcal	Płatki kukurydziane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g z masłem 3g, ser żółty 15g, papryka 20g (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (seler) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym, kasza gryczana niepalona, młoda kapusta zasmażana z koperkiem 50g, 80g, 50g (mleko, jaja) Kompot wieloowocowy 150ml	Deserek waniliowy z serka homogenizowanego bez cukru 80g, banan 1/3 szt (mleko)
ŚRODA 29-10-2025 762 kcal	Chleb bezglutenowy 30g masło 3g, szynka drobiowa 15g, ogórek 20g, bawarka (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa ogórkowa z ryżem 200g (seler) Bezglutenowe pierogi z mięskiem polane masłem, mini marchew z oliwą 90g, 50g (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Bezglutenowe domowe ciasto marchewkowe 40g, kakao (jaja, mleko)
CZWRATEK 30-10-2025 746 kcal	Chleb bezglutenowy z masłem 3g, jajecznica z masłem 25g, ogórek 20g, bawarka (mleko, jaja)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi 200g (seler) Gołąbki bez zawijania z ryżem w sosie pomidorowym, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 50g + 30ml, 80g, 50g (-) Kompot wieloowocowy 150ml	Domowe bezglutenowe gofry 40g, serek waniliowy 15g, dżem 5g, melon 40g, herbatka z lipy bez cukru 150ml (jaja, mleko)
PIĄTEK 31-10-2025 745 kcal	Płatki jaglane na mleku 150g, chleb bezglutenowy 30g, masło 3g, ser żółty 15g, rzodkiewka 20g, (mleko)	Owoc / warzywo sezonowe 50g	Zupa grochowa z ziemniaczkami 200g (seler) Bezglutenowe naleśniki bez cukru z twarogiem waniliowym i prażonym jabłkiem 180g (jaja, mleko) Kompot wieloowocowy 150ml	Galaretka owocowa 80g z kleksem jogurtu waniliowego 20g, wafel ryżowy 10g (mleko)
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.				