

**Jadłospis od 1.07. - 5.07.2024 r – menu bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 1.07.24 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>polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>II Śniadanie</b>             | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/<br><br><b>Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym</b> /ryż, świeże truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier trzcinowy/<br><br><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>szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wtorek – 2.07.24 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Chleb foremka „cegielka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, herbata owocowa</b>                                                                                                                                                                                      |
| <b>II Śniadanie</b>             | <b>Owoc sezonowy</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/<br><br><b>Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/<br><br><b>Kompot</b>                                    |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z truskawkami i chrupkami kukurydzianymi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Środa – 3.07.24 r</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>            | <b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp., papryka, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>II Śniadanie</b>         | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                | <b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/<br><br><b>Filet drobiowy panierowany, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, świeży ogórek, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>         | <b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, palki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Czwartek - 4.07.24 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>            | <b>Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ z tofu naturalnym i konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym /soja/</b>                                                                                                                                                                                                        |
| <b>II Śniadanie</b>         | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                | <b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/<br><br><b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/<br><br><b>Kompot</b>                                                                                           |
| <b>Podwieczorek</b>         | <b>Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Piątek – 5.07.24 r</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>            | <b>Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, olej, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II Śniadanie</b>         | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/<br><br><b>Pierogi z owocami z jogurtem sojowym</b> /mąka pszenna- gluten, owoce, jogurt sojowy, przyprawy/<br><br><b>Kompot</b>                                                                                                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b>         | <b>Ciasto cytrynowe z imbirem</b> /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, frużelina cytrynowa, skórka z cytryny, świeży imbir, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy, cukier trzcinowy/                                                                                                                                                                                                                        |

| <b>Jadłospis od 8.07. - 12.07.2024 r – menu bezmleczne</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek – 8.07.24 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>kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II Śniadanie</b>                                        | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>                                               | <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenno- gluten, przyprawy/<br><b>Kopytka z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym</b> /mąka bezglutenowa, ziemniaki, mąka ziemniaczana, jogurt z soi, świeże truskawki, cukier/<br><b>Kompot</b>                                                                                |
| <b>Podwieczorek</b>                                        | <b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenno – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka gotowana, pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wtorek – 9.07.24 r</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>                                           | <b>Chleb wiejski</b> /mąka pszenno – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem</b> /słonecznik, olej/, <b>herbata żurawinowa</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>II Śniadanie</b>                                        | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>                                               | <b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/<br><b>Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem „świderki”, ogórek kiszony</b> /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, mąka typ 500 - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                            |
| <b>Podwieczorek</b>                                        | <b>Weka z margaryną</b> /mąka pszenno 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + <b>powidła śliwkowe + kalarepka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Środa – 10.07.24 r</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>                                           | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju sojowym</b> /soja/, <b>bułka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenno 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta warzywna, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                            |
| <b>II Śniadanie</b>                                        | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>                                               | <b>Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem grzankami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, czosnek, mąka pszenno- gluten, przyprawy/<br><b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, młode ziemniaki, surówka wiosenna</b> /filet z kurczaka, pomidor, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>                                        | <b>Buleczka wodna</b> /mąka pszenno 500, woda, drożdże sól/ + <b>owoce sezonowe: truskawki lub arbuz</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Czwartek - 11.07.24 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>             | <b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym</b> /soja/                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>II Śniadanie</b>          | <b>Owoc sezonowy</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 morską, przyprawy/<br><br><b>Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą z jogurtu sojowego</b> /mąka pszenna - gluten, napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, cukier brązowy, jogurt z soi/<br><br><b>Kompot</b>     |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Bułka z ziarnami</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, sezam/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, <b>ogórek zielony</b>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Piątek – 12.07.24 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 jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, majonez, szczypiorek/, <b>kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                           |
| <b>II Śniadanie</b>          | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, lubczyk, ryż/<br><br><b>Paluszki rybne, młode ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka szparagowa, olej, przyprawy/<br><br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady</b> /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jaja, olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten /                                                                                                                                                                                  |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| <b>Jadłospis od 15.07. - 19.07.2024 r – menu bezmleczne<br/>Poniedziałek – 15.07.24r</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, pomidor, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                      | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                                                                             | <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/<br><br><b>Makaron „muszelki” z tofu i musem ze świeżych borówek</b> /makaron pszenny: muszelki: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt sojowy, świeże borówki, cukier/<br><br><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, suszone pomidory, olej, sezam/, <b>ogórek</b>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wtorek – 16.07.24 r</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b>                                                                         | <b>Płatki jaglane na napoju kokosowym</b> /płatki jaglane/, <b>weka z margaryną</b> /mąka pszenna-gluten/ <b>z konfiturą owocową, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                      | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                                                                             | <b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/<br><br><b>Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koperek, kasza jęczmienna – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/<br><br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                      | <b>Budyń czekoladowy na napoju kokosowym</b> /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie 3 zboża</b> /mąka pszenna, żytnia – gluten/                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Środa – 17.07.24 r</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b>                                                                         | <b>Buleczka kukurydziana z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, <b>jajko, pomidor, kakao na napoju sojowego</b> /soja/                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>II Śniadanie</b>                                                                      | <b>Owoc sezonowy</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, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/<br><br><b>Podudzia pieczone, młode ziemniaki, młoda kapusta gotowana z koperkiem</b> /podudzia z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/<br><br><b>Kompot</b>                                                                   |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                      | <b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| <b>Czwartek - 18.07.24 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 z zielonego groszku, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>II Śniadanie</b>          | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny: gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/<br><br><b>Pierogi z mięsem</b> /mięso wp- drobiowe, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Mus owocowy (borówkowy) z jogurtem sojowym</b> / <u>jogurt z soi</u> /, <b>ciasteczka bezmleczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Piątek – 19.07.24 r</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Śniadanie</b>             | <b>Bulka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna – jajeczna</b> / <u>tuńczyk- ryba, jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, <b>herbata owocowa</b>                                                                                                                                                                                                   |
| <b>II Śniadanie</b>          | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/<br><br><b>Racuszki bezmleczne z jabłkami</b> /napój ryżowy, <u>mąka tortowa- gluten, mąka orkiszowa - gluten</u> , mąka ziemniaczana, jabłka/<br><b>Kompot</b>                                                                                                 |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Tortilla z szynką, pomidorem i sałatą zieloną</b> /mąka pszenna – gluten, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , sól, olej rzepakowy/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospis od 22.07. - 26.07.2024 r – menu bezmleczne**

**Poniedziałek – 22.07.24 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>kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                    |
| <b>II Śniadanie</b> | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Obiad</b>        | <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/<br><br><b>Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym</b> /makaron pszenny – gluten, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , cukier/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b> | <b>Bułka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> /, <b>szynka wp., papryka</b>                                                                                                                                                                                                                               |

**Wtorek – 23.07.24 r**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>    | <b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata żurawinowa</b>                                                                                                                                                                                         |
| <b>II Śniadanie</b> | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>        | <b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, <u>barszcz w butelce</u> - gluten, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/<br><br><b>Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką</b> /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, marchewka, brokuł, kalafior, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b> | <b>Koktajl borówkowy na napoju sojowym z płatkami owsianymi bezglutenowymi</b> / <u>napój sojowy</u> , borówki/, <b>palki kukurydziane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>Środa – 24.07.24 r</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>             | <b>Chleb kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, <b>twarożek wegański</b> / <u>tofu z soi</u> / + <b>konfitura owocowa, kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>II Śniadanie</b>          | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Zupa jarzynowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubezyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, <u>makaron pszenny: gluten</u> , przyprawy/<br><b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, młode ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                        |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Kisiel truskawkowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>ciasteczka bezmleczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Czwartek - 25.07.24 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b>             | <b>Chleb wiejski z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>II Śniadanie</b>          | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , przyprawy/<br><b>Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą ze świeżych malin</b> /mąka pszenna – gluten, siemię lniane, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt sojowy</u> , świeże maliny, cukier brązowy/<br><b>Kompot</b>                                                                                                                          |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Wafle ryżowe z kremem czekoladowym</b> / <u>powidło, kakao</u> / + <b>owoce sezonowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Piątek – 26.07.24 r</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b>             | <b>Bułka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, <u>majonez</u> , szczypiorek/, <b>kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>II Śniadanie</b>          | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                 | <b>Zupa grysikowa na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/<br><b>Filet z dorsza panierowany, młode ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, <u>bułka tarta - gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>          | <b>Ciasto szpinakowe</b> /mąka pszenna /gluten/, mąka razowa, szpinak mrożony, mus jabłkowy, <u>jaja</u> , cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , olej rzepakowy/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



## Jadłospis od 29.07. - 2.08.2024 r – menu bezmleczne

| <b>Poniedziałek – 29.07.24 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>połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                            |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/<br><b>Kopytka z musem ze świeżych borówek i jogurtu sojowego</b> /mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, ziemniaki, świeże borówki, jogurt sojowy, cukier/<br><b>Kompot</b>                 |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Chleb z siemieniem lnianym</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>humus</b> /ciecierzyca, pomidory suszone, sezam/, <b>pomidor</b>                                                                                                                                                        |
| <b>Wtorek – 30.07.24 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb foremka „cegielka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                         |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, lubczyk, ryż/<br><b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                      |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Buleczka wodna</b> /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/, <b>krem czekoladowy</b> /powidło, kakao, gorzka czekolada/                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Środa – 31.07.24 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, <b>wegański twarożek ze szczypiorkiem</b> /słonecznik/, <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                          |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krem z pomidorów z grzankami z bagietki</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/<br><b>Kotlet schabowy, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /schab, mąka pszenna - gluten, jajko, bułka tarta – gluten, ziemniaki, świeży ogórek, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z borówkami</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>Czwartek - 1.08.24 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>            | <b>Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym</b> /soja, płatki owsiane bezglutenowe/, <b>chleb wiejski z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, rzodkiewka, herbata owocowa</b>                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>II Śniadanie</b>         | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                | <b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten</u> /<br><br><b>Shoarma turecka, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /szynka wieprzowa, przyprawa do gyrosa - <u>gorczyca, kasza bulgur - gluten</u> , kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>         | <b>Ciasto szpinakowe</b> /mąka pszenna /gluten/, mąka razowa, marchewka, mus jabłkowy, <u>jaja</u> , cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia - gluten</u> , olej rzepakowy/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Piątek – 2.08.24 r</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b>            | <b>Bulka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna z łososia</b> / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II Śniadanie</b>         | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/<br><br><b>Pierogi z owocami i jogurtem sojowym</b> /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, owoce, <u>jogurt z soi</u> /<br><br><b>Kompot</b>                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Podwieczorek</b>         | <b>Bulka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, <u>sezam</u> /, <b>połudwica z indyka, papryka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |