

Jadłospis od 1.06. - 5.06.2026 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 1.06.26 r	
Śniadanie	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, kakao na napoju kokosowym</b>
II Śniadanie	<b>Owoc sezonowy</b>
Obiad	<b>Krem z pomidorów z soczewicą z grzankami</b> /wywar; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, soczewica, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ <b>Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska</b> /ziemniaki, mąka pszenna- gluten, mąka ziemniaczana, jajka, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Chlebek kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>połędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor</b>
Wtorek – 2.06.26 r	
Śniadanie	<b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, sezam/, <b>pomidor, herbata żurawinowa</b>
II Śniadanie	<b>Owoc sezonowy</b>
Obiad	<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, przyprawy/ <b>Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi</b>
Środa – 3.06.26 r	
Śniadanie	<b>Bułka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym</b> /soja/
II Śniadanie	<b>Owoc sezonowy</b>
Obiad	<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/ <b>Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem</b> /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, ziemniaki, kapusta, cebula, koper, koncentrat pomidorowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Weka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + <b>powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”</b>

**Czwartek – 4.06.26 r**

**Piątek – 5.06.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna z lososia (bez sera)</b> /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, <b>ogórek zielony, 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, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ <b>Pierogi z owocami, polewa z jogurtu kokosowego</b> /mąka pszenna- gluten, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>wafle ryżowe</b>

**Jadłospis od 8.06. - 12.06.2026 r – menu bezmleczne**

<b>Poniedziałek – 8.06.26 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 małosolny, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/  <b>Kopytka z musem owoce leśne i jogurtem kokosowym</b> / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym z margaryną</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>humus</b> /ciecierzyca, sezam/, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 9.06.26 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 sojowym</b> /soja/
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym</b> /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, groszek ptysiowy: jajko, olej, mąka pszenna - gluten, sól, przyprawy/  <b>Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza bulgur</b> /szynka wieprzowa, mąka typ 500 - gluten, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza bulgur - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (jagodowy), palki kukurydziane</b>
<b>Środa – 10.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + <b>konfitura porzeczkowa, 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%, makaron pszenny: gluten, przyprawy/  <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezmleczne), ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, jajka, mąka orkiszowa- gluten, bułka tarta - gluten, ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mini „pizzerinki” z sosem pomidorowym i serem wegańskim</b> /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, <b>papryka</b>

<b>Czwartek - 11.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb foremka „cegiełka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wp, pomidor, kakao na napoju kokosowym</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/  <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>Piątek – 12.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym</b> /soja/, <b>bulka grahamka z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, makaron, przyprawy/  <b>Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, olej/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto czekoladowa "kokosanka</b> /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, kakao naturalne, mleko kokosowe, wiórki kokosowe, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

**Jadłospis od 15.06. - 19.06.2026 r – menu bezmleczne**

<b>Poniedziałek 15.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/  <b>Makaron „muszelki” zapiekany z jabłkami i cynamonem oraz polewą waniliową na jogurcie kokosowym</b> /makaron pszenny – gluten, olej, jabłka, cynamon, jogurt kokosowy, przyprawa: wanilia, miód/ <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>pasta z cukinii pieczonej</b> /cukinia, oliwa, bazylią/, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 16.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta włoska ze słonecznika z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylią, olej lniany/, <b>herbata owocowa</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/  <b>Pierogi z mięsem</b> /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie 3 zboża</b> /mąka pszenna, żytnia – gluten
<b>Środa – 17.06.26 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>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym</b> /soja/
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/  <b>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki</b> /mięso wieprzowe, kasza jęczmienna - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi</b>

<b>Czwartek – 18.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, dżem owocowy</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/  <b>Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/  <b>Kompot</b></b></b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sztangielka z margaryną /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól/ + wędlina krakowska, ogórek małosolny</b>
<b>Piątek - 19.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju kokosowym</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/  <b>Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, napój ryżowy, tofu z soi, jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, cukier/  <b>Kompot</b></b></b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto szpinakowe /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, szpinak mrożony, mus jabłkowy, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/</b>

**Jadłospis od 22.06. - 26.06.2026 r – menu bezmleczne**

<b>Poniedziałek – 22.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>papryka, herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem i grzankami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/  <b>Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie kokosowym</b> /ryż, jogurt kokosowy, truskawki/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 – <u>gluten</u> woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka, ogórek zielony</b>
<b>Wtorek – 23.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>jajko</b> , pomidor, kakao na napoju kokosowym
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  <b>Sznycelek mielony, kasza bulgur, młoda kapusta gotowana z koperkiem</b> /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , bułka tarta – <u>gluten</u> , <u>kasza bulgur – gluten</u> , kapusta biała, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , koperek, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + <b>miód + mix świeżych owoców sezonowych</b>
<b>Środa – 24.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>wędlina krakowska, ogórek małosolny, herbata żurawinowa</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> , przyprawy/  <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka wiosenna</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt kokosowy, grissini</b> /mąka pszenna – <u>gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, <b>papryka</b>

<b>Czwartek - 25.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) z <b>margaryną</b> / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwaski cytrynowy - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ <b>szynka wp.</b> , <b>ogórek zielony</b> , <b>herbata z cytryną</b>
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , brukselka, fasolka, ziemniaki, czosnek, przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku kokosowym z mussem z mango + pałki kukurydziane</b>
<b>Piątek – 26.06.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z margaryną</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ „ <b>wegański twarożek</b> ” ze <b>szczypiorkiem</b> /słonecznik, olej, <u>szczypiorek</u> /, <b>kakao na napoju sojowym</b> / <u>soja</u> /
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , <u>jajko</u> , zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>bułka tarta - gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto marchewkowe</b> / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , cynamon, <u>jaja</u> , olej rzepakowy, marchew, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

Jadłospis od 29 - 30.06.2026 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 29.06.26 r	
Śniadanie	<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, papryka, herbata z cytryną</b>
II Śniadanie	<b>Owoc sezonowy</b>
Obiad	<b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ <b>Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową kokosową</b> / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, jabłka, jogurt kokosowy, cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Chleb z siemieniem lnianym z margaryną</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>ogórek małosolny</b>
Wtorek – 30.06.26 r	
Śniadanie	<b>Bulka grahamka z margaryną</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta z tofu typu „tatziki”</b> / <u>tofu z soi</u> , ogórek zielony/, <b>kakao na napoju sojowym</b> / <u>soja</u> /
II Śniadanie	<b>Owoc sezonowy</b>
Obiad	<b>Zupa jarzynowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , fasolka szparagowa, kalafior, <u>makaron pszenny - gluten</u> , przyprawy/ <b>Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Bulka sztangielka</b> / <u>mąka pszenna - gluten</u> , woda, drożdże sól/, <b>domowa nutella bezmleczna</b> /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /