

Jadłospis od 29.06. - 3.07.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 29.06.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową kokosową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, jabłka, jogurt kokosowy, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek małosolny
Wtorek – 30.06.26 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna z ogórkiem / <u>jajko</u> , olej, ogórek zielony/, kakao na napój ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , fasolka szparagowa, kalafior, <u>makaron pszenny - gluten</u> , przyprawy/ Duszony filec z indyka w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filec z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> ., biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka sztangelka / <u>mąka pszenna - gluten</u> , woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /

Środa – 1.07.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, jajko, pomidor, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, wafle ryżowe
Czwartek - 2.07.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju owsianym / <u>gluten</u> /, chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ i konfiturą owocową
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezmleczne), młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <u>jajka</u> , <u>mąka orkiszowa- gluten</u> , <u>bułka tarta - gluten</u> , ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt kokosowy, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, papryka
Piątek – 3.07.26 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, olej, przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami, polewa z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto cytrynowe z imbirem / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , <u>jaja</u> , fruzelina cytrynowa, skórka z cytryny, jabłka prażone, świeży imbir, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

Jadłospis od 6.07. - 10.07.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 6.07.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Kopytka z musem ze świeżych truskawek na jogurcie kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka żytnia – gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 7.07.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju owsianym / <u>gluten</u> /
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajko</u> , przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi

Środa – 8.07.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju ryżowym, chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> - <u>mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, młode ziemniaki, surówka wiosenna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/ + owoce sezonowe: truskawki lub arbuz
Czwartek - 9.07.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz</u> w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej (bez soi) /filet drobiowy, szpinak mrożony, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z borówkami /borówki, cukier/ + wafle ryżowe
Piątek – 10.07.26 r.	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem /słonecznik prażony, szczypiorek, woda/, kakao na napoju owsianym /gluten/
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron: mąka pszenna- gluten</u> , przyprawy/ Pulpeciki rybne w panierce, młode ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto czekoladowe z porzeczką /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, kakao naturalne, czekolada gorzka (wiórki), konfitura porzeczkowa, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

Jadlospis od 13.07. - 17.07.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 13.07.26r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u> kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, brukselka, fasolka szparagowa, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „muszelki” z musem z owoców sezonowych i jogurtem kokosowym / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten</u> , jogurt kokosowy, owoców sezonowych, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, pasta z cukinii pieczonej /cukinia, oliwa, bazylia/, ogórek zielony
Wtorek – 14.07.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Podudzia pieczone, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna</u> , <u>żytnia – gluten</u>

Środa – 15.07.26 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, papryka, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa botwinka z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> ; młoda botwinka,, ziemniaki, świeży koperek, czosnek, sok z cytryny, przyprawy: sól, pieprz czarny, cukier/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + dżem z czarnej porzeczki + marchewka gotowana „mini”
Czwartek - 16.07.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, kakao na napoju owsianym / <u>gluten</u> /
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /młody kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Sznycelek mielony, kasza bulgur, młoda kapusta gotowana z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka, bułka tarta – gluten</u> , <u>kasza bulgur – gluten</u> , kapusta biała, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , koperek, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem owocowym (borówkowy), ciasteczka kruche domowe /tłuszcz roślinny, cukier puder, <u>proszek do pieczenia</u> , cukier waniliowy, <u>mąka pszenna, żółtka jajek</u> , cukier/
Piątek – 17.07.26 r.	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z serem wegańskim (bez soi) / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, ser wegański, przyprawy/, papryka

Jadlospis od 20.07. - 24.07.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 20.07.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta z białej fasoli /fasola biała, cebula, majeranek/, papryka , herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Kopytka z musem ze świeżych borówek i jogurtu kokosowego / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wp, ogórek małosolny
Wtorek – 21.07.26 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju migdałowym ze świeżymi owocami sezonowymi (nektarynka) i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 22.07.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju owsianym / <u>gluten</u> /, chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/ + konfitura owocowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel cytrynowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek - 23.07.26 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka , pomidor , kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą z jogurtu kokosowego / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, jabłka, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 24.07.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju owsianym / <u>gluten</u> /
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/ Paluszki rybne, młode ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi

Jadłospis od 27.07. - 31.07.2026 r – menu bezmleczne - bez soi

Poniedziałek – 27.07.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Pierogi z owocami i jogurtem kokosowym / <u>mąka pszenna - gluten</u> , owoce, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 28.07.26 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <u>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym</u>
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa botwinka z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> ; młoda botwinka, ziemniaki, świeży koperek, czosnek, sok z cytryny, przyprawy: sól, pieprz czarny, cukier/ Pieczeń rzymska w sosie własnym, kasza jęczmienna, różyczki brokuła /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , <u>mąka pszenna - gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , brokuł, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, pomidor

Środa – 29.07.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wp, pomidor, kakao na napoju ryżowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, groszek ptysiowy / <u>jajko</u> , olej, <u>mąka pszenna - gluten</u> , sól przyprawy/ Polędwiczki drobiowe w sosie curry, ryż basmati, fasolka szparagowa /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk; curry, mleko kokosowe, <u>mąka pszenna - gluten</u> , ryż basmati, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku kokosowym z musem z mango + palki kukurydziane
Czwartek - 30.07.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: lane kluski na napoju owsianym / <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajko</u> /, chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, papryka
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Kotlet schabowy panierowany, młode ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem /schab bez kości, <u>mąka pszenna - gluten</u> , bułka tarta - <u>gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, kapusta biała, cebula, koperek, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidła owocowe
Piątek – 31.07.26 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Ryż z musem ze świeżych owoców sezonowych na jogurcie kokosowym /ryż, jogurt kokosowy, owoce sezonowe/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto marchewkowo - jabłkowe / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa – gluten</u> , <u>jajka</u> , marchewka, jabłko, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/