

Jadłospis od 1.09. – 4.09.2026 r – menu bezglutenowe - bez laktozy

| Poniedziałek – 31.08.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                 | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II Śniadanie              | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad                     | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/<br><br><b>Pierogi bezglutenowe z owocami i jogurtem bez laktozy</b> /mąka bezglutenowe, owoce, <u>jogurt z mleka</u> , cukier/<br><b>Kompot</b>                                                                                                                                                         |
| Podwieczorek              | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /z <u>mleka</u> /, pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wtorek – 1.09.26 r        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie                 | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, twarożek biały bez laktozy / <u>ser biały z mleka</u> / + konfitura owocowa, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II Śniadanie              | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad                     | <b>Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe, sól przyprawy/<br><br><b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/<br><b>Kompot</b>                                                        |
| Podwieczorek              | <b>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie bezglutenowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Środa – 2.09.26 r         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie                 | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u> , <u>sos ketchupowo – majonezowy</u> , szczypiorek, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| II Śniadanie              | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad                     | <b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/<br><br><b>Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza gryczana</b> /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| Podwieczorek              | <b>Jogurt naturalny bez laktozy</b> / <u>jogurt z mleka</u> / <b>ze świeżymi borówkami i chrupkami kukurydzianymi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Czwartek - 3.09.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, kakao na <u>mleku bez laktozy</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| II Śniadanie         | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad                | <p><b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, fasolką szparagową z ziemniakami</b> /wywar warzywny; marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, zielony groszek, fasolka szparagowa, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/</p> <p><b>Knedle bezglutenowe ze śliwkami jogurtem bez laktozy na słodko</b> /ziemniaki, mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, śliwki, <u>jogurt bez laktozy</u>, cukier trzcinowy/</p> <p><b>Kompot</b></p> |
| Podwieczorek         | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Piątek – 4.09.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Śniadanie            | Płatki kukurydziane na <u>mleku</u> bez laktozy, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/, pomidor                                                                                                                                                                                                                                |
| II Śniadanie         | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad                | <p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/</p> <p><b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>                                                                                          |
| Podwieczorek         | <b>Ciastko bezglutenowe – wyrób własny</b> /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda, karob)/                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Jadłospis od 7.09. – 11.09.2026 r – menu bezglutenowe - bez laktozy**

| <b>Poniedziałek – 7.09.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /<u>z mleka</u>/, pomidor, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>II Śniadanie</b>             | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, soczewica, grzanki bezglutenowe, przyprawy/<br><b>Ryż z musem owoce leśne na jogurcie bez laktozy</b> /ryż, <u>jogurt bez laktozy</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/<br><b>Woda mineralna</b>                                                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, ogórek zielony</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wtorek – 8.09.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>II Śniadanie</b>             | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/<br><b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka colesław</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, <u>majonez</u> , cytryna, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna</b> /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /+ ½ jabłka                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Środa – 9.09.26 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>II Śniadanie</b>             | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/<br><b>Pierogi z mięsem bezglutenowe, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z serem wegańskim, oliwki zielone i czarne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Czwartek – 10.09.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi na <u>mleku</u> bez laktozy</b> /płatki owsiane bezglutenowe/, <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka</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/<br><br><b>Spaghetti bolońskie bezglutenowe</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                                              |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Domowy deser owocowy malinowy bez laktozy</b> / <u>ser biały bez laktozy</u> , <u>jogurt naturalny bez laktozy</u> , świeże maliny, cukier/, <b>palki kukurydziane</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Piątek - 11.09.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , szczypiorek/, <b>kakao na <u>mleku</u> bez laktozy</b>                                                                                                                                                                                                                    |
| <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, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/<br><br><b>Dorsz w sosie cytrynowo- ziołowym, ziemniaki, mix warzyw gotowanych: brokuł, marchewka, kalafior</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka bezglutenowa, śmietana roślinna, cytryna, koperek, ziemniaki, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b> /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda, karob)/                                                                                                                                                                                                                      |

**Jadłospis od 14.09. - 18.09.2026 r – menu bezglutenowe - bez laktozy**

| <b>Poniedziałek – 14.09.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/<br><br><b>Makaron bezglutenowy z musm ze świeżych borówek na jogurcie bez laktozy</b> /makaron bezglutenowy, <u>jogurt z mleka</u> , borówki, cukier/<br><b>Woda mineralna</b>                                                                                                         |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /z <u>mleka</u>/, pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wtorek – 15.09.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, <u>szcypiorek</u>, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/<br><br><b>Sznycelek mielony bezglutenowy, ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem</b> /mięso mielone wieprzowe, kasza jagłana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kapusta, koperek, przyprawy, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                        |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pana cotta kokosowa z musm z malin</b> /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>palki kukurydziane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Środa – 16.09.26 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na <u>mleku</u> bez laktozy</b> /płatki owsiane bezglutenowe, <u>mleko</u> /, <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wiejski twarożek bez laktozy ze szcypiorkiem</b> / <u>ser biały bez laktozy</u> , <u>jogurt naturalny bez laktozy</u> /                                                                                                                  |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/<br><br><b>Meksykańskie chili sin carne z ryżem basmati</b> /soczewica czerwona, pomidory pelati, papryka czerwona, fasola czerwona, kukurydza, cebula, ryż basmati, przyprawy<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Czwartek - 17.09.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie             | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, pomidor, kakao na <u>mleku bez laktozy</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II Śniadanie          | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                 | <p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u>, pieczarki, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/</p> <p><b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezmleczne), młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p> |
| Podwieczorek          | Serek ziarnisty bez laktozy /twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól/, <b>palki kukurydziane, papryka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Piątek – 18.09.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie             | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>łosos</u> - <u>ryba</u> , <u>ser biały bez laktozy</u> , papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| II Śniadanie          | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                 | <p><b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p><b>Naleśniki bezglutenowe z serem białym bez laktozy i polewą ze świeżych malin na jogurcie bez laktozy</b> /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>ser biały z mleka</u>, <u>jogurt z mleka</u>, przyprawa waniliowa, maliny, cukier/</p> <p><b>Kompot</b></p>        |
| Podwieczorek          | <b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b> /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda, karob)/                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospis od 21.09. - 25.09.2026 r – menu bezglutenowe - bez laktozy**

| <b>Poniedziałek – 21.09.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, 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> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/<br><b>Kopytka z musem borówkowym i jogurtem bez laktozy</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, borówki, <u>jogurt z mleka</u> , cukier/<br><b>Woda mineralna</b>                                                                                                              |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wtorek – 22.09.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /<u>z mleka</u>/, pomidor, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi</b> /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/<br><b>Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, 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>wafle ryżowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Środa – 23.09.26 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z serem białym, pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/, <b>herbata owocowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/<br><b>Spaghetti ala bolońskie z soczewicą bezglutenową</b> /makaron bezglutenowy, pomidory pelati, soczewica czerwona, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                                                                  |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem naturalnym bez laktozy /<u>jogurt z mleka</u>/, ciasteczka bezglutenowe, bezmleczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Czwartek - 24.09.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie             | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na <u>mleku</u> bez laktozy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| II Śniadanie          | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad                 | <p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p><b>Pierogi z mięsem bezglutenowe</b> /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>                                                                                                                                         |
| Podwieczorek          | Pieczywo bezglutenowe z margaryną + twarożek bez laktozy ze szczypiorkiem i rzodkiewką / <u>ser biały z mleka</u> , szczypiorek, rzodkiewka/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Piątek – 25.09.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Śniadanie             | Kaszka owsiana bezglutenowa na <u>mleku</u> bez laktozy, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II Śniadanie          | Owoc sezonowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad                 | <p><b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/</p> <p><b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p> |
| Podwieczorek          | <b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b> /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda, karob)/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospis od 28.09. - 30.09.2025 r – menu bezglutenowe - bez laktozy**

| <b>Poniedziałek – 28.09.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/<br><b>Makaron bezglutenowy z serem białym bez laktozy i musem borówkowym bez laktozy</b> /makaron bezglutenowy, <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , borówki, cukier/<br><b>Woda mineralna</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser żółty bez laktozy /<u>z mleka</u>/, ogórek zielony</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wtorek – 29.09.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta: twarożek bez laktozy typu „tzatziki”</b><br>/ <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>ogórek zielony</u> /, <b>herbata żurawinowa</b>                                                                                                                                                                                        |
| <b>II Śniadanie</b>              | <b>Owoc sezonowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe, sól przyprawy/<br><b>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki</b> /mięso wieprzowe, kasza jagłana, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                        |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser bez laktozy /<u>z mleka</u>/ z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Środa – 30.09.26 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, 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, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/<br><b>Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /pałki z kurczaka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/<br><b>Kompot</b>                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Mango lassi bez laktozy /<u>jogurt z mleka</u>, <u>mleko</u>, mango, cynamon, kardamon/ z chrupkami kukurydzianymi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |