

Jadłospis od 1.09. – 4.09.2026 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 31.08.26 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 – 1.09.26 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, tofu / <u>z soi</u> / + konfitura owocowa , herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami z bagietki /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , sól przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/ 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 – 2.09.26 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</u> , <u>sos ketchupowo – majonezowy</u> , szczypiorek , kakao na napoju kokosowym
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 - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza perłowa /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza perłowa - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym ze świeżymi borówkami i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek - 3.09.26 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól</u> /, szynka wiejska, pomidor, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, fasolką szparagową z ziemniakami /wywar warzywny; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, zielony groszek, fasolka szparagowa, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Knedle ze śliwkami z jogurtem kokosowym na słodko / <u>mąka pszenna - gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, ziemniaki, śliwki, jogurt kokosowy, cukier trzcinowy</u> / Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 4.09.26 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane na napoju kokosowym, chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól</u> /, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, <u>olej</u> /, pomidor
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy</u> / Kompot
Podwieczorek	Ciasto „chlebek bananowy z nasionami chia” / <u>mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jajka, banany, nasiona chia, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy</u> /

Jadłospis od 7.09. – 11.09.2026 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 7.09.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami z grzankami pełnoziarnistymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, soczewica, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie kokosowym /ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Woda mineralna
Podwieczorek	Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, ogórek zielony
Wtorek – 8.09.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka colesław /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, <u>majonez</u> , cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Rogalik z makiem /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, mak, sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /+ ½ jabłka
Środa – 9.09.26 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z serem wegańskim /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, oliwki zielone i czarne

Czwartek – 10.09.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na napoju sojowym /soja, płatki owsiane bezglutenowe/, chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym ze świeżymi malinami /płatki ryżowe, napój kokosowy, świeże maliny, cukier/, palki kukurydziane
Piątek - 11.09.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /soja/
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Dorsz w sosie cytrynowo- ziołowym, ziemniaki, mix warzyw gotowanych: brokuł, marchewka, kalafior /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, śmietana roślinna, cytryna, koperek, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto cytrynowe z imbirem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jajka, fruzelina cytrynowa, skórka z cytryny, świeży imbir, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/

Jadłospis od 14.09. - 18.09.2026 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 14.09.26 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/, połędwica z indyka, ogórek zielony, 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/ Makaron z musem ze świeżych borówek na jogurcie kokosowym / <u>makaron pszenny - gluten</u> , jogurt kokosowy, borówki, cukier/ Woda mineralna
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/, humus /ciecierzycy, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 15.09.26 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym /soja/
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/ Sznycelek mielony, ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , <u>bułka tarta – gluten</u> , ziemniaki, kapusta, koperek, przyprawy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Środa – 16.09.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i żurawiną na napoju ryżowym / <u>płatki jęczmienne - gluten</u> /, chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem
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 - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Meksykańskie chili sin carne z ryżem basmati /soczewica czerwona, pomidory pelati, papryka czerwona, fasola czerwona, kukurydza, cebula, ryż basmati, przyprawy Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”

Czwartek - 17.09.26 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wp, pomidor, kakao na napoju kokosowym
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, 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> , bułka tarta - <u>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 – 18.09.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą ze świeżych malin / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Jablecznik z cynamonem / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , <u>jaja</u> , jabłka prażone, cynamon, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

Jadłospis od 21.09. - 25.09.2026 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 21.09.26 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 kiszony, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar warzywny; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka z musem borówkowym i jogurtem kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, borówki, jogurt kokosowy, cukier/ Woda mineralna
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, polędwica z indyka, ogórek zielony
Wtorek – 22.09.26 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napój sojowy / <u>soja</u> /
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, groszek ptysiov: <u>jajko</u> , olej, <u>mąka pszenna - gluten</u> , sól, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe
Środa – 23.09.26 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/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/, herbata owocowa
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 morska, przyprawy/ Spaghetti ala bolońskie z soczewicą /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , pomidory pelati, soczewica czerwona, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napój kokosowy z musem owocowym (borówkowy), ciasteczka bezmleczne

Czwartek - 24.09.26 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym /soja/
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/ + „wegański” twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /słonecznik prażony, szczypiorek, rzodkiewka/
Piątek – 25.09.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym, weka z margaryną /mąka pszenna- gluten, drożdże/ i konfiturą owocową
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta - gluten, jajka, 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, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/

Jadłospis od 28.09. - 30.09.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 28.09.26 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/, szynka wiejska, pomidor, 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/ Makaron „świderki” z tofu i musem borówkowym na jogurcie kokosowym / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten</u> , <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, borówki, cukier/ Woda mineralna
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, <u>humus</u> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony
Wtorek – 29.09.26 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta: ze słonecznika „tatziki” /słonecznik prażony, ogórek zielony, koperek/, herbata żurawinowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami z bagietki /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , sól przyprawy/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna– gluten</u> , <u>mąka żytnia– gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem
Środa – 30.09.26 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, ogórek zielony, 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, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /pałki z kurczaka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna/ Kompot
Podwieczorek	Mango lassi bezmleczne /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, mango, cynamon, kardamon/ z chrupkami kukurydzianymi