

**Jadłospis od 30.03. - 3.04.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 30.03.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ <b>Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie kokosowym</b> /makaron pszenny – gluten, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt kokosowy, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka, papryka</b>
<b>Wtorek - 31.03.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, sezam/, <b>pomidor, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z białych warzyw z grzankami z bagietki</b> /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ <b>Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza bulgur, ogórek kiszony</b> /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza bulgur - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kasza owsiana na napoju kokosowym z mussem malinowym + palki kukurydziane</b>
<b>Środa – 1.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz świąteczny z białą kielbasą i ziemniakami</b> /biała kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ <b>Pierogi z mięsem, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>

<b>Czwartek - 2.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki owsiane na napoju ryżowym</b> / <u>płatki owsiane – gluten</u> /, <b>Buleczka kukurydziana z margaryną</b> /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, <b>dżem owocowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/  <b>Sznycelek mielony bez jajka, ziemniaki, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt sojowy</b> / <u>soja</u> /, <b>grissini</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, <b>papryka</b>
<b>Piątek – 3.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z margaryną</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>kakao na napoju sojowym</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/  <b>Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ryż z prażonymi jabłkami</b> /ryż, jabłka, cynamon, cukier/

**Jadłospis od 7.04. - 10.04.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 6.04.26 r</b>	
<b>Wtorek – 7.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, ogórek, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki: <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/  <b>Kopytka z musem bananowym na jogurcie kokosowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, banany, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chlebek kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna– gluten</u> , <u>mąka żytnia– gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>filet z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidorem</b>
<b>Środa – 8.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>tofu /z soi/ + konfitura porzeczkowa, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie 3 zboża</b> /mąka pszenna, żytnia – <u>gluten</u> /
<b>Czwartek – 9.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/  <b>Filet drobiowy w panierce bez jajka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 10.04.2026 r</b>	

**Piątek – 10.04.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka grahamka z margaryną</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna</b> / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/  <b>Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową</b> / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, cukier/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym z margaryną</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>humus</b> / <u>ciecierzyca</u> , <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>

**Jadłospis od 13.04. - 17.04.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 13.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/  <b>Racuszki bezmleczne z jabłkami</b> /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chlebek kukurydziany z margaryną</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, <b>pasta z fasoli białej</b> /fasola, cebula, olej/, <b>papryka</b>
<b>Wtorek – 14.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb foremka „cegielka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>„wegański twarożek” ze szczypiorkiem</b> /słonecznik prażony, szczypiorek, olej/, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza perłowa</b> /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, kasza perłowa - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z owocami sezonowymi</b> /jagoda/
<b>Środa – 15.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym</b> /soja/, <b>chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka, pomidor</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/  <b>Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mini „pizzerinki” z sosem pomidorowym i serem wegańskim</b> /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, <b>oliwki zielone i czarne</b>

**Czwartek - 16.04.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski z margaryną</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>schab pieczony, ogórek zielony, kakao na napoju ryżowym</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/ <b>Pierogi z mięsem</b> /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszonego i cebulki</b> /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + <b>palki kukurydziane</b>

**Piątek – 17.04.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z margaryną</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, kakao na <u>napoju sojowym</u></b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Filet z dorsza w panierce bez jajka, 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/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>

**Jadłospis od 20.04. – 24.04.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 20.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  <b>Ryż z musem owoce leśne na jogurcie kokosowym</b> /ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>wędlina krakowska, ogórek kiszony</b>
<b>Wtorek - 21.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>„wegański twarożek” z rzodkiewką i szczypiorkiem</b> /słonecznik, rzodkiewka/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy, <u>kasza bulgur – gluten.</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel wiśniowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>
<b>Środa – 22.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka manna na napoju sojowym</b> /soja, kasza manna - gluten/, <b>Chleb foremka „cegiełka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka, majonez wegański, szczypiorek</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa grysikowa na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych bezmleczne, ziemniaki, młoda kapusta gotowana z koperkiem</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, kapusta młoda, koperek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (brzoskwiniowy), ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b>

**Czwartek - 23.04.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor, kakao na napoju ryżowym
<b>Obiad</b>	<b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> / kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki: mąka pszenna - gluten, sól, przyprawy/ <b>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki</b> /mięso wieprzowe, kasza jęczmienna - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta „tztziki” na tofu</b> /tofu z soi, ogórek zielony/, <b>pomidor</b>

**Piątek - 24.04.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna z lososia</b> /losos - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ <b>Kopytka z musem borówkowym i jogurtem kokosowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, jogurt kokosowy, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>

**Jadłospis od 27.04. - 30.04.2026 r – menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 27.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/  <b>Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wp, pomidor</b>
<b>Wtorek – 28.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb foremka „cegiełka” z margaryną</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka, ogórek zielony, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/  <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka „coleslaw” z majonezem wegańskim</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, majonez wegański, przyprawy / <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, <b>papryka</b>
<b>Środa – 29.04.26 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z margaryną</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi i pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, <b>kakao na napoju kokosowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka z margaryną</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + <b>powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”</b>

**Czwartek - 30.04.26 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka drobiowa, ogórek zielony, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem wielowarzywny z grzankami z bagietki</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , sól przyprawy/ <b>Shoarma turecka drobiowa, ryż, surówka z czerwonej kapusty</b> /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, brokuł, kalafior, marchewka, przyprawa do gyrosa - <u>gorczyca</u> , <u>mąka pszenna - gluten</u> , przecier pomidorowy, ryż, kapista czerwona, jabłko, ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka jaglana na napoju kokosowym z borówkami + palki kukurydziane</b>

**Piątek – 1.05.26 r**