

**Jadłospis od 3.11. - 7.11.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka**

| <b>Poniedziałek – 3.11.25 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/<br><br><b>Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska</b> /ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mąka ziemniaczana, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                     |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem owocowym (malinowy), palki kukurydziane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wtorek – 4.11.25 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <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>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka, ketchup, szczypiorek, kakao na napoju kokosowym</b>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/<br><br><b>Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, buraczki zasmażane</b> /schab, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, przyprawy/                                                                                                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Chąłka z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + <b>powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Środa – 5.11.25 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju ryżowym</b> /płatki owsiane bezglutenowe/, <b>bułka kajzerka z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzycy, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/<br><br><b>Filet drobiowy panierowany (bez jajka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> / filet z kurczaka, siemię lniane, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Buleczka wodna</b> / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/, <b>domowa nutella bezmleczna</b> /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier / + ½ jabłka                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Czwartek - 6.11.25 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                | <p>Krem z batatów, dyni i marchewki z mleczkiem kokosowym i grzankami /wywar warzywny: marchewka, bataty, dynia, <u>seler</u>, imbir, ziemniaki, <u>mąka pszenna– gluten</u>, mleczko kokosowe, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u>, przyprawy/</p> <p>Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u>, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p> |
| Podwieczorek         | Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Piątek – 7.11.25 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie            | Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad                | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p>Pierogi z owocami z polewą z jogurtu kokosowego /<u>mąka pszenna- gluten</u>, owoce/</p> <p><b>Kompot</b></p>                                                                                                                                                               |
| Podwieczorek         | Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Jadłospis od 10.11. - 14.11.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

| Poniedziałek – 10.11.25 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>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka gotowana, papryka, 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, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/<br><br><b>Łazanki z kapustą i pieczarkami</b> / <u>makaron pszenny – gluten</u> , kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/<br><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>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> / <b>z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wtorek – 11.11.25 r       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Środa – 12.11.25 r        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Śniadanie</b>          | <b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiad</b>              | <b>Krem z pomidorów z grzankami z bagietki</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/<br><br><b>Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem kokosowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, cukier/<br><b>Kompot</b>                                                                                                                                                      |
| <b>Podwieczorek</b>       | <b>Salatka jarzynowa, grissini</b> /marchewka, zielony groszek, pietruszka, ziemniaki, jabłko, olej, <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Czwartek – 13.11.25 r     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Śniadanie</b>          | <b>Chleb foremka „cegielka” z margaryną</b> / <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/, <b>pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>              | <b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/<br><br><b>Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/<br><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> / <u>mąka pszenna</u> , <u>żytnia – gluten</u> /                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Piątek – 14.11.25 r**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>    | <b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju <u>sojowym</u>, chleb żytni razowy z margaryną /<u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u>, <u>kwask żytni - gluten</u>, woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka, pomidor</b></b>                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>        | <b>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/</b><br><br><b>Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa /<u>filet z ryb białych</u>, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/</b><br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b> | <b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Jadłospis od 17.11. - 21.11.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka

| Poniedziałek – 17.11.25 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>          | <b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , <u>kwask żytni</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiad</b>              | <b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, <u>barszcz w butelce</u> - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/<br><br><b>Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – <u>gluten</u> , tofu z soi, <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/<br><b>Kompot</b>                                                                                           |
| <b>Podwieczorek</b>       | <b>Mini „pizzerinki” z „serem” wegańskim</b> /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, przyprawy/, <b>oliwki zielone i czarne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wtorek – 18.11.25 r       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Śniadanie</b>          | <b>Chleb żytni razowy z margaryną</b> /mąka żytnia razowa 2000 - <u>gluten</u> , mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , <u>kwask żytni</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>konfitura owocowa, kakao na napój sojowym</b> /soja/                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad</b>              | <b>Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza <u>jęczmienna</u> - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/<br><br><b>Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami, kasza perłowa, ogórek kiszony</b> /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - <u>gluten</u> , cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza perłowa</u> - <u>gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>       | <b>Bulka z ziarnami z margaryną</b> /mąka pszenna – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> : siemię lniane, słonecznik, sezam/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, <b>papryka</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
| Środa – 19.11.25 r        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Śniadanie</b>          | <b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> /mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , <u>kwask żytni</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka wp, papryka, herbata żurawinowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b>              | <b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, <u>grzanki pszenne</u> – <u>gluten</u> , przyprawy/<br><br><b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, płatki kukurydziane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                 |
| <b>Podwieczorek</b>       | <b>Placuszki bezmleczne</b> /napój kokosowy, mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, soda/ + <b>powidła owocowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Czwartek - 20.11.25 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Pszenica w miodzie na napoju kokosowym, chleb wiejski z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta z awokado, pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b>          | <b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> /mięso mielone drobiowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/<br><br><b>Racuszki bezmleczne z jabłkami</b> /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/<br><b>Kompot</b>                                                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Buleczka wodna z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka, ogórek i szczypiorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Piątek – 21.11.25 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>szynka drobiowa, majonez wegański, szczypiorek, kakao na napoju kokosowym</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/<br><br><b>Filet z dorsza panierowany (bez jajka), ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>bulka tarta</u> , siemię lniane, ziemniaki, marchewka, groszek/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym</b> / <u>jogurt z soi</u> /, <b>ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospis od 24.11. – 28.11.2025 r - menu bezmleczne - bez jajka**

| <b>Poniedziałek – 24.11.25 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Chleb pszenno-żytni z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka</b> , <b>ogórek zielony</b> , <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/<br><br><b>Kopytka bezglutenowe z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym</b> / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/<br><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> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Wtorek – 25.11.25 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Bulka kajzerka z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>wegański twarożek” ze szczypiorkiem</b> /słonecznik/, <b>herbata owocowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/<br><br><b>Klopsy w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, ogórek kiszony</b> /mięso mielone wieprzowe, <u>bulka tarta – gluten</u> , mąka ziemniaczana, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , ogórki kiszzone, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> / <u>mleko kokosowe</u> , cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>palki kukurydziane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Środa – 26.11.25 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Kasza manna na napoju kokosowym</b> / <u>kasza manna - gluten</u> /, <b>chalka z margaryną</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ <b>i konfiturą owocową</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/<br><br><b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, sałatka „coleslaw”</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta biała, cebula. marchewka, olej, cytryna, przyprawy/<br><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>ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Czwartek – 27.11.25 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie             | <b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z margaryną</b> / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                 | <b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/<br><br><b>Pierogi z mięsem</b> /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, <b>surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> / marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| Podwieczorek          | <b>Bulka z ziarnami z margaryną</b> / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> : siemię lniane, słonecznik, sezam/, <b>pasta z awokado, ogórek</b> /awokado, szczypiorek, cebula, <b>pomidor</b>                                                                                                                                                                                 |
| Piątek – 28.11.25 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie             | <b>Bulka grahamka z margaryną</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna</b> / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, <b>kakao na napoju kokosowym</b>                                                                                                                                                             |
| Obiad                 | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/<br><br><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, maliny, cukier brązowy/<br><b>Kompot</b>                                   |
| Podwieczorek          | <b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

