

**Jadłospis od 2.01. - 5.01.2024 r - menu bezmleczne**

<b>Wtorek – 2.01.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</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>Krem brokułowo-groszkowy z groszkiem ptysiowym</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, groszek ptysiowy: mąka pszenna- gluten, jajko, przyprawy/  <b>Ryz z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka, ogórek zielony</b>
<b>Środa – 3.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka, rukola</b> /szynka, rukola/, <b>herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny muszelki – gluten</u> , jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/  <b>Pieczeń z indyka w sosie koperkowym (bez mleka), kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koper, przyprawy, <u>kasza bulgur - gluten</u> , kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + <b>powidła śliwkowe + ½ jabłka</b>
<b>Czwartek – 4.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, majonez, szczypiorek/, <b>kakao na napoju sojowym</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, kminek, ziele angielskie, śmietana roślinna, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle ryżowe z kremem czekoladowym</b> /banan, daktyl, kakao/

**Piątek – 5.01.2024 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Buleczka kukurydziana</b> /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, <b>dżem owocowy, kakao na napoju sojowym</b> /kakao, <u>soja</u> /
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny:, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ <b>Filet rybny w panierce (bez mleka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi (mango)</b>

**Jadłospis od 8.01. – 12.01.2024 r - menu bezmleczne**

<b>Poniedziałek – 8.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ <b>Makaron „świderki” z tofu i jogurtem sojowym z brzoskwiniami</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, jajko, tofu, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chlebek kukurydziany</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
<b>Wtorek – 9.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju kokosowym, chleb graham</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>jajko, szczypiorek, herbata żurawinowa</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, jajko/ <b>Gulasz z szynki, kasza perłowa, ogórek kiszony</b> /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, mąka typ 500 - gluten, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza perłowa - gluten, ogórek kiszony, 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>ciasteczka bezmleczne</b>
<b>Środa – 10.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta włoska: ciecierzycza z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny <b>Filet drobiowy panierowany (bez mleka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, olej, cytryna/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb graham</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>polędwica z indyka, pomidor</b>

<b>Czwartek - 11.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski</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>Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/  <b>Półdewiczki drobiowe w sosie curry (bez mleka), ryż, fasolka szparagowa</b> /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk; curry, śmietana roślinna, ryż, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń waniliowy na napoju kokosowym z mussem owocowym</b> /mleko kokosowe, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat waniliowy, owoce sezonowe, cukier/
<b>Piątek – 12.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pašta rybna z łososia (bez sera)</b> /łosoś - 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, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z marchewki i jabłka</b> /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, mięso wp, kapusta, ziemniaki, marchewka, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto piernikowe</b> mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, kakao naturalne, olej rzepakowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, powidła śliwkowe, przyprawa do piernika: cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, cukier trzcinowy/ + ½ jabłka

**Jadłospis od 15.01. - 19.01.2024 r - menu bezmleczne**

<b>Poniedziałek – 15.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , kwas żytni - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka wp., papryka, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u> , jajko, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Kluseczki ala leniwe z musem z truskawek i jogurtu sojowego</b> /kasza jaglana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka</b> / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>wędlina krakowska, ogórek zielony</b>
<b>Wtorek – 16.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski</b> / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>tofu wędzone</b> / <u>soja</u> /, <b>pomidor, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa grysikowa na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie paprykowo - pomidorowym, ziemniaki</b> /mięso wieprzowe, <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ryż, kapusta, pomidory pelatti, papryka, ziemniaki/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>pałki kukurydziane</b>
<b>Środa – 17.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>wegański „twarożek” ze słonecznika ze szczypiorkiem , herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami</b> / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/ <b>Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , jajko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami</b> / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>domowy humus / ciecierzycyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u>/, <b>papryka</b></b>

Czwartek - 18.01.2024 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb foremka „cegiełka”</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/  <b>Ryż z jabłkami</b> /ryż, jabłka/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus owocowy z jogurtem sojowym</b> /jogurt z soi/, <b>ciasteczka bezmleczne</b>
Piątek – 19.01.2024 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb żytni razowy</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ <b>z konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/  <b>Filet z dorsza panierowany (bez mleka), ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto „buraczane brownie”</b> /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, buraki, kakao naturalne, cukier trzcinowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy/

**Jadłospis od 22.01. - 26.01.2024 r - menu bezmleczne**

<b>Poniedziałek - 22.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ <b>Kopytka z musem z owoców leśnych na jogurcie sojowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, kasza jagłana, mąka kukurydziana, jogurt z soi, maliny, borówki, jeżyny/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>szynka wp., papryka czerwona</b>
<b>Wtorek – 23.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, „wegański twarożek” ze słonecznika z rzodkiewką /słonecznik/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar drobiowy, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ <b>Sznycelek mielony (bez mleka), kasza jęczmienna, kapusta zasmażana</b> /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta - gluten, kasza jęczmienna – gluten, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl owocowy na napoju sojowym</b> /soja, mango/ <b>z płatkami owsianymi</b> /gluten/ i kukurydzianymi
<b>Środa - 24.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna na napoju kokosowym z płatkami jęczmiennymi i żurawiną</b> /płatki jęczmienne - gluten/, <b>chleb wiejski</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bez mleka), ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i sokiem z pomarańczy</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym</b> /skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>

<b>Czwartek – 25.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami z bagietki</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno- gluten</u> , przyprawy/ <b>Pierogi z mięsem</b> /mięso wp, kapusta, cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, jajka, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna 500 – gluten/ + <b>powidła śliwkowe + ½ jabłka</b>
<b>Piątek – 26.01.2024 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta rybna – jajeczna</b> /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Naleśniki bezmleczne z jabłkami prażonymi i polewą z jogurtu sojowego</b> /mąka pszenna - gluten, siemię lniane, napój ryżowy, <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka grahamka</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól/ <b>z szynką i sałatą zieloną</b>



**Jadłospis od 29.01. – 02.02.2024 r - menu bezmleczne**

<b>Poniedziałek – 29.01.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</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>Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: kielbasa, warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ <b>Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym</b> /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłko, cynamon, jogurt z soi, przyprawa: wanilia/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb kukurydziany</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka, pomidor</b>
<b>Wtorek – 30.01.24 r</b>	
<b>II Śniadanie</b>	<b>Owoc sezonowy</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny – gluten, przyprawy/ <b>Schab pieczony w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pudding ryżowy czekoladowy (bez mleka)</b> /napój kokosowy, ryż, kakao, mąka ziemniaczana, aromat waniliowy, cukier/ + ½ banana
<b>Środa – 31.01.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym</b> /soja/, <b>weka</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ <b>z konfiturą owocową, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Kapuśniak na żeberkach wędzonych z ziemniakami</b> /wywar mięsny (żeberka wędzone) – warzywny: marchewka, seler, kapusta biała, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką</b> /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b> /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + <b>bułeczka wodna</b> /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/
<b>Czwartek - 01.02.24 r</b>	

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem wielowarzywny z grzankami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , jajka, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, ziarna, sól/, <b>pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem</b> /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> , szczypiorek/
<b>Piątek – 02.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>wędzone tofu /z soi/, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/  <b>Filet z dorsza w panierce bez mleka, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko cytrynowo - imbirowe</b> / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , cytryna, jabłko, imbir świeży, cukier trzcinowy, <u>jaja</u> , <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , olej rzepakowy/