

**Jadłospis od 2.03. - 6.03.2026 r - menu bezglutenowe – bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 2.03.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, 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>Kopytka z musem z truskawek i jogurtem kokosowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/<br><b>Kompot</b>     |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek kiszony</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wtorek - 3.03.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, pomidor, kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi</b> /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/<br><br><b>Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, przecier pomidorowy, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                  |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Jogurt sojowy /z soi/, palki kukurydziane, papryka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Środa – 4.03.26 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor</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>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy /<br><br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Czwartek - 5.03.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                | <p>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/</p> <p>Naleśniki bezglutenowe z jabłkami i polewą z jogurtu kokosowego /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, jogurt kokosowy, cukier brązowy/</p> <p>Kompot</p> |
| Podwieczorek         | Płatki ryżowe na napoju <u>sojowym</u> z musem jagodowym, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Piątek – 6.03.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Śniadanie            | Pieczywo bezglutenowe z margaryną pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju kokosowym                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, , przyprawy/</p> <p>Kompot</p>                     |
| Podwieczorek         | Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospis od 9.03. - 13.03.2026 r - menu bezglutenowe – bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 9.03.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/<br><b>Ryż z musem owoce leśne na jogurcie kokosowym</b> / ryż, jogurt kokosowy, borówka, jeżyna, malina, cukier/<br><b>Kompot</b>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną , wędzone tofu /<u>z soi</u>/, pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wtorek –10.03.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, konfitura porzeczkowa, kakao na napoju kokosowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/<br><b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka wiosenna</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, <b>papryka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Środa – 11.03.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Śniadanie</b>                | <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju sojowym</b> / <u>soja</u> /, <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/                                                                                                                                                                                         |
| <b>Obiad</b>                    | <b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/<br><b>Spaghetti bolońskie bezglutenowe</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                                                                                              |
| <b>Podwieczorek</b>             | <b>Kisiel pomarańczowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat pomarańczowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Czwartek - 12.03.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., papryka, kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Obiad</b>          | <b>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/<br><b>Racuszki bezglutenowe z jabłkami</b> /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/<br><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 – 13.03.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna</b> / <u>tuńczyk- ryba</u> , <u>jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>          | <b>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/<br><b>Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu kokosowego</b> /mąka bezglutenowe, owoce/<br><b>Kompot</b>           |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor, oliwki zielone i czarne</b>                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadlospis od 16.03. - 20.03.2026 r - menu bezglutenowe – bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 16.03.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/<br><b>Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym</b> /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/<br><b>Kompot</b>                                                                                                                      |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi i pomidorem</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wtorek – 17.03.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem</b> /słonecznik prażony/, <b>herbata żurawinowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/<br><b>Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/<br><b>Kompot</b>     |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pudding chia na mleku kokosowym z mango i chrupkami kukurydzianymi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Środa – 18.03.26 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , szczypiorek/, <b>kakao na napoju kokosowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/<br><b>Sznycelek mielony bezglutenowy, ziemniaki, kapusta zasmażana</b> / mięso mielone wieprzowe, bułka tarta bezglutenowa, mąka kukurydziana, kasza jaglana, ziemniaki, kapusta biała, koperek, 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 bezglutenowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Czwartek – 19.03.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiad</b>          | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/<br><b>Pierogi bezglutenowe z mięsem</b> /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki</b> /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                         |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta: typu „tzatziki” na bazie tofu</b> / <u>soja</u> , ogórek zielony/, <b>pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Piątek – 20.03.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju ryżowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus</b> /ciecierzycza, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad</b>          | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/<br><b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospis od 23.03. - 27.03.2026 r - menu bezglutenowe – bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 23.03.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/<br><b>Kopytka bezglutenowe z musem bananowym i jogurtem kokosowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, banany, cukier/<br><b>Kompot</b>                                                               |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z fasoli białej</b> /fasola, cebula, olej/, <b>pomidor</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wtorek – 24.03.26 r</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną z tofu</b> / <u>z soi</u> / i konfiturą owocową, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/<br><b>Podudzia pieczone, ziemniaki, sałatka „coleslaw”</b> /podudzia pieczone, ziemniaki, kapusta biała, cebula, marchewka, <u>majonez</u> , cytryna, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                                                                            |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z musem borówkowym + palki kukurydżiane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Środa – 25.03.26 r</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy/, <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną , <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, szczypiorek</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                     | <b>Zupa z kaszą jaglaną na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, zielona pietruszka, przyprawy/<br><b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło</b> /filet z kurczaka, mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Placuszki bezglutenowe</b> /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, banan, drożdże/ + <b>powidła owocowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Czwartek - 26.03.26 r |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>          | <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/<br><b>Spaghetti bolońskie bezglutenowe</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/<br><b>Kompot</b>                          |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną + pasta szynką i szczypiorkiem</b> /szynka wiejska, majonez wegański, szczypiorek/                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Piątek – 27.03.26 r   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie</b>      | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia</b> / <u>łosoś</u> - <u>ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>          | <b>Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe/<br><b>Naleśniki bezglutenowe z w tofu i polewą malinowo - truskawkową</b> /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, przyprawa waniliowa, maliny, truskawki, cukier/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadlospis od 30.03. - 31.03.2026 r - menu bezglutenowe – bezmleczne**

| <b>Poniedziałek – 30.03.25 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                 | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/<br><br><b>Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie kokosowym</b> /makaron bezglutenowy, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt kokosowy, cukier/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>              | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, papryka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <b>Wtorek - 31.03.26 r</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>           | <b>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, kakao na napoju ryżowym</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad</b>               | <b>Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi</b> /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/<br><br><b>Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza gryczana, ogórek kiszony</b> /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/<br><b>Kompot</b> |
| <b>Podwieczorek</b>        | <b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem malinowym + pałki kukurydziane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |