C bezmleczny	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek **19.10.2026**	***Kasza manna na napoju owsianym*** gluten 2 ***Bułka angielka/ grahamka*** z margaryną roślinną gluten 2 Jabłko, marchewka słupki Herbata owocowa/ woda źródlana	***Zupa pomidorowa z kaszą kuskus*** gluten, seler 2,3 ***Ryba miruna gotowana w sosie ziołowym*** Ryba 5 Surówka z kapusty czerwonej z ogórkiem kiszonym , cebulą i jabłkiem Ziemniaki Kompot z owoców mieszanych/ woda źródlana	Kakaowy pudding ryżowy na napoju owsianym z musem wiśniowym Herbata owocowa/ woda źródlana
Wtorek **20.10.2026**	***Chleb wiejski/graham*** z margaryną roślinną gluten 2 ***Jajecznica na parze ze szczypiorkiem*** jaja 4 Pomidor Kawa zbożowa na napoju owsianym Herbata owocowa/woda źródlana	***Barszcz czerwony z*** ziemniakami seler *3* ***Makaron z musem jagodowym*** gluten 2 Kompot z owoców mieszanych/woda źródlana	***Chałka z*** margaryną roślinną gluten 2 Gruszka Herbata owocowa/woda źródlana
Środa **21.10.2026**	***Chleb wiejski/graham*** z margaryną roślinną gluten 2 Indyk gotowany w przyprawach WYBÓR warzyw (kolorowa papryka Ogórek zielony, pomidor roszponka) Kawa zbożowa na napoju **owsiany/**herbata owocowa/woda źródlana gluten 2	**Zupa krem dyniowy z ziemniakami marchewką i sezamem** seler, sezam 3,6 **Zapiekanka ryżowa z mięsem (szynka) i warzywami** seler 2 Kompot z owoców mieszanych/ woda źródlana	Jogurt vege bananowo- malinowo szpinakowy z siemieniem lnianym Chrupki kukurydziane Herbata owocowa/woda źródlana
Czwartek **22.10.2026**	***Chleb wiejski/graham*** z margaryną roślinną gluten *2* Pasta z białej fasoli z cebulką i majerankiem Ogórek kwaszony Kakao naturalne na napoju owsianym/herbata owocowa Woda źródlana	**Zupa kalafiorowa z zacierką** gluten, seler 2,3 **Kotlecik drobiowy z piersi kurczaka (smażony)** jaja, gluten 4,2 Ziemniaki **Marchewka z groszkiem** gluten 2 Kompot z owoców mieszanych/woda źródlana	***Bułka angielka/grahamka*** z margaryną roślinną gluten 2 Dżem truskawkowy niskosłodzony melon herbata owocowa/ woda źródlana
Piątek **23.10.2026**	**Kaszka kukurydziana na napoju owsianym** gluten 2 **Bułka angielka/grahamka** z margaryną roślinną gluten 2 Mus jagodowy (domowy) Herbata owocowa/woda źródlana	**Zupa grecka z soczewicą i ryżem brązowym** seler 3 **Gołąbki w sosie koperkowym** jaja, gluten 4,2 Ziemniaki Surówka z ogórka kiszonego z oliwą z oliwek szczypiorkiem i jabłkiem Kompot z owoców mieszanych/woda źródlana	Kisiel domowy z tartym jabłkiem **Wafle tortowe** gluten 2 Herbata owocowa/woda źródlana