

JADŁOSPIS 25 - 29.10.2021 r.
DIETY bezmleczna / bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 25.10.2021 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym z rodzynkami Bułka z masłem, polędwica z kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, kasza jęczmienna , rodzynki Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cukier Zupa - napój owsiany, kasza jaglana, rodzynki Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Kurczak po chińsku Ryż Kompot z czerwonej porzeczki Jabłko	1,9 9	Zupa - porcja rosółowa, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak po chińsku- filet z kurczaka, marchew, kapusta biała, pieczarka, cebula, por, czosnek, imbir, natka pietruszki, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka ryż Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko Zupa - porcja rosółowa, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kurczak po chińsku- filet z kurczaka, marchew, kapusta biała, pieczarka, cebula, por, czosnek, imbir, natka pietruszki, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka ryż Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Banan		Napój ryżowy, truskawki, cukier Banan
Wtorek 26.10.2021 r.	Śniadanie	Płatki / ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka/ polędwica z indyka, pomidor, ogórek Herbata z cytryną	1,6,10	Zupa - napój owsiany, płatki owsiane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, szynka , pomidor, ogórek Herbata, cukier, cytryny Zupa - napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, ogórek Herbata, cukier, cytryny
	Obiad	Żurek z jajkami i ziemniakami, pieczywo Sznyceł z indyka w sosie paprykowym Ziemniaki z koperkiem	1,3,9,10,12	Zupa - kielbasa podwawelska, boczek wędzony, jajka , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, żurek , sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Sznyceł - filet indyka, papryka, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy

		Surówka colesław Kompot wieloowocowy	3,9,10	Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, koper, chrzan, majonez (olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, gorczyca , cukier, sól, przyprawy), żółtka jaj kurzych), ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Zupa - boczek wędzony, jajka , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Sznycel- filet indyka, papryka, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, koper, chrzan, majonez (olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, gorczyca , cukier, sól, przyprawy), żółtka jaj kurzych), ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Zapiekanka z kaszy jaglanej z polewą owocową		Zapiekanka - kasza jaglana, jabłko, napój ryżowy, cukier, cukier waniliowy, maliny/ truskawki
Środa 27.10.2021 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznicza, pomidor Herbata	1,3	Zupa - napój owsiany, kasza manna Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, jaja , pomidor Herbata czarna, cukier, cytryna Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jaja , pomidor Herbata czarna, cukier, cytryna
			3	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, pieczywo Pierogi z mięsem Lemoniada Mandarynka	1,9	Zupa - porcja rosółowa, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, natka pietruszki, mąka pszenna , ocet jabłkowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Pierogi - mąka pszenna , łopatka, cebula, czosnek, boczek wędzony, olej rzepakowy, sól, pieprz Lemoniada - cytryny, miód Mandarynka Zupa - porcja rosółowa, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, natka pietruszki, ocet jabłkowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Pierogi- mąka kukurydziana, gryczana, łopatka, cebula, czosnek, boczek wędzony, olej rzepakowy, sól, pieprz Lemoniada- cytryny, miód mandarynka
	Podwieczorek	Pudding ryżowy z owocami		Pudding - napój ryżowy, ryż, truskawki, miód
	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym z żurawiną bułka z masłem, pasta paprykowa, szczypiorek, rzodkiewka, ogórek herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, płatki jęczmienne , żurawina Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, czosnek, oliwa, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, sól, pieprz, bazylija Herbata owocowa, cukier

Czwartek 28.10.2021 r.				Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane/ jaglane, żurawina Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, czosnek, oliwa, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, sól, pieprz, bazylia Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa pieczarkowa, pieczywo Gołąbki rzymskie Ziemniaki z koperkiem Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Gołąbki - karczek wieprzowy, kapusta biała, ryż, bułka pszenna , jaja , marchew, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka, zioła prowansalskie Ziemniaki, koper Surówka - ogórek kiszony, jabłka, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz Kompot - czarna porzeczka, cukier
		Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobię (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Gołąbki - karczek wieprzowy, kapusta biała, ryż, jaja , marchew, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka, zioła prowansalskie Ziemniaki, koper Surówka - ogórek kiszony, jabłka, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz Kompot - czarna porzeczka, cukier	3,9	
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe	1,3	Ciasto - marchew, mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy, cukier, laska wanilii, soda, proszek do pieczenia, cynamon Ciasto - marchew, mąka kukurydziana, mąka gryczana, napój owsiany, jabłko, soda, proszek do pieczenia
Piątek 29.10.2021r.	śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku Herbata z cytryną	1,3	Zupa - napój owsiany, makaron (mąka pszenna durum , jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, cytryna, bazylia, sól, pieprz Herbata czarna, cytryna, cukier
		Krupnik jaglany, pieczywo Łosoś w sosie śmietanowo-koperkowym z makaronem penne Surówka z pomidora z cebulką Lemoniada	1,4,9	Zupa - porcja kurczaka, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, , olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba- łosoś , koper, cebula, czosnek , olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, pieprz, cukier, tymianek, gałka muszkatołowa, chili Makaron penne (mąka pszenna durum) Surówka - pomidor, cebula, szczypiorek, oliwa, sól Lemoniada - cytryny, miód

			4,9	Zupa - porcja kurczaka, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, , olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Ryba - łosoś , koper, cebula, czosnek , olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, pieprz, cukier, tymianek, gałka muszkatołowa, chili Makaron (ryż) Surówka - pomidor, cebula, szczypior, oliwa, sól Lemoniada - cytryny, miód
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy Chałka/ bułka z masłem i miodem	1,3	Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier Chałka (mąka pszenna , woda, jajka , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne, miód Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód

Produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zawarte w potrawach: 1- zboża zawierające gluten, 2- skorupiaki, 3- jaja, 4- ryby, 5- orzeszki ziemne, 6- soja, 7- mleko, 8- orzechy, 9- seler, 10- gorczyca, 11- sezam, 12- dwutlenek siarki i siarczyny, 13- łubin, 14- mięczaki

* jadłospis może ulec zmianie