

JADŁOSPIS 26-30.10

DIETA BEZMLECZNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 26.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka grahamka z dżemem herbata	1	Bułka grahamka- mąka pszenna , mąka pszenna graham, mąka żytnia , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne dżem niskosłodzony Herbata, miód
	OBIAD	Zupa z czerwoną i czarną soczewicą Paella z kurczakiem, warzywami i kurkumą Kompot wieloowocowy	1,6,11	Zupa- czerwona i czarna soczewica, cukinia, ziemniaki, marchewka, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, papryka słodka Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Chleb wieloziarnisty- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, mieszanka wieloziarnista (ziarna słonecznika, siemię lniane, płatki owsiane, sezam), drożdże, sól, mąka sojowa Paella- ryż arborio, filet kurczaka, papryka, kukurydza, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, kurkuma, oliwa z oliwek Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK *	Zapiekanka z kaszy jaglanej z jabłkiem Woda z cytryną		Kasza jaglana, jabłko, cukier cytryna
Wtorek 27.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka siedlecka z szynką i jajkiem, sałata, pomidor herbata	1,3	Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne szynka wp, jajko , sałata, pomidor Herbata, cukier
	OBIAD	Zupa czosnkowa z grzankami Pieczeń wieprzowa w ciemnym sosie pieczeniowym z knedlami i modrą kapustą Herbata miętowa	1,3	Zupa- żeberka, ziemniaki, czosnek, szczypiior, natka pietruszki, majeranek, oliwa z oliwek Bułka wyborowa- mąka pszenna , woda, cukier, mąka żytnia , drożdże, sól, oleje roślinne Pieczeń- schab, czerwona kapusta, cebula, rodzynki, morele, cytryna, olej, sól, cukier Knedle- ziemniaki, mąka pszenna , jaja Herbata miętowa, cukier
	PODWIECZOREK *	kisiel malinowy Krążki ryżowe		maliny, cukier ryż
Środa 28.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka kajzerka z polędwicą z indyka i warzywami herbata	1	Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier, Polędwica z indyka, sałata, ogórek Herbata, miód
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z kminkiem Sznycel wiedeński z ziemniakami i sałatką z buraków Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa- żeberka, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, kminek, sól, mąka pszenna Chleb razowy- mąka żytnia , mąka pszenna , woda, drożdże, sól Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Sznycel- cielęcina frykando, jaja , bułka tarta pszenna , mąka pszenna , sól, pieprz, cytryna, olej rzepakowy ziemniaki Sałatka- buraki, czerwona cebula, czosnek, koper, ocet jabłkowy, miód, oliwa z oliwek Kompot- mieszanka owocowa, cukier

	PODWIECZOREK *	Mus owocowy Bułka kajzerka z miodem	1	Malina, truskawka, żelatyna, cukier Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier, miód
Czwartek 29.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka grahamka Jajecznica ze szczypiorkiem, surówka z pomidora Herbata z cytryną	1,3	Bułka grahamka- mąka pszenna , mąka pszenna graham, mąka żytnia , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne Jajka , szczypior, olej rzepakowy Pomidor, cebula czerwona Herbata, cytryna, cukier
	OBIAD	Włoska zupa Minestrone Lasagne bolognese z sałatką z rukoli i sałaty lodowej z sosem vinegrette lemoniada	1,3,9,10	Zupa- korpus z kurczaka, makaron ryżowy, cukinia, fasolka szparagowa żółta i zielona, szpinak, pomidory pelatti, marchewka, czosnek, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek Chleb razowy- mąka żytnia , mąka pszenna , woda, drożdże, sól Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Lasagne- makaron (mąka durum , jajka), łopatką wołową, marchewka, seler , pietruszka, cebula, czosnek, pomidory pelatti, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka pszenna , gałka muszkatałowa, sól, pieprz, Sałatka- sałata lodowa, rukola, natka pietruszki, bazylija, oregano, zioła prowansalskie, cytryna, musztarda , oliwa z oliwek Lemoniada- cytryna, cukier
	PODWIECZOREK *	Chałka z dżemem Przecier owocowy	1,3	Chałka- mąka pszenna , woda, cukier, oleje roślinne, drożdże, jaja , mąka żytnia , sól dżem niskosłodzony Banan, truskawka
Piątek 30.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka siedlecka z pastą z soczewicy Herbata z cytryną	1	Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne Pasta- soczewica, pestki dyni, oliwa, pomidor Herbata, cytryna, cukier
	OBIAD	Zupa cebulowa z grzankami Pieczony dorsz w sosie porowym z pieczonymi ziemniakami i surówką z marchwi i pomarańczy Kompot z czarnej porzeczki	1,4	Zupa-korpus kurczaka, szponder wołowy z kością, cebula, czosnek, ser żółty, sól, pieprz, tymianek, cukier Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Pieczony dorsz- filet dorsza , por, mąka pszenna Ziemniaki, czosnek, zioła prowansalskie, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz kolorowy Surówka- marchewka, pomarańcze, jabłka, cytryna, miód Kompot- czarna porzeczka, cukier
	PODWIECZOREK *	galaretka z owocami Pączki kukurydziane		malina, truskawka, cukier, żelatyna kukurydza

Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe.

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

*dotyczy dzieci w przedszkolu

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM