

JADŁOSPIS 8 - 12.11.2021 r.
DIETY bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 8.11.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, pomidor, ogórek, papryka Herbata z cytryną	1	Zupa - napój owsiany, makaron (mąka pszenna , jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, cukier, cytryna Zupa - napój owsiany, makaron (ryż) Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś z kurczaka, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, cukier, cytryna
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką i pomidorami, pieczywo Kurczak w kremowym sosie Ryż Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem kompot z czerwonej porzeczki jabłko	1,9 9	Zupa - porcja rosółowa, makaron kuleczki (mąka pszenna semolina), pomidory pelati, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak w sosie - filet kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, masło roślinne, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, bazylia Ryż Surówka - ogórek kiszony, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko Zupa - porcja rosółowa, makaron (ryż), pomidory pelati, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy 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) Kurczak w sosie- filet kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, masło roślinne, olej rzepakowy, sól, pieprz, bazylia Ryż Surówka - ogórek kiszony, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko
	Podwieczorek	koktajl owocowy banan		Koktajl - napój ryżowy, truskawki/ maliny banan
Wtorek 9.11.2021 r.	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior, czosnek, oliwa, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior, czosnek, oliwa, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier

	Obiad	Zupa krem z kalafiora, pieczywo Spaghetti bolognese Kompot wieloowocowy Mandarynka	1,9 9	Zupa krem - kalafior, ziemniaki, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Spaghetti bolognese - makaron (mąka pszenna semolina), łopatka wołowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, bazylia, oregano, zioła prowansalskie Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Mandarynka Zupa krem - kalafior, ziemniaki, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Spaghetti bolognese - makaron (ryż), łopatka wołowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, bazylia, oregano, zioła prowansalskie Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Mandarynka
	Podwieczorek	Deser z galaretką i truskawkami		Deser - napój ryżowy, truskawki, cukier, żelatyna, laska wanilii
Środa 10.11.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym bułka z masłem roślinnym, szynka, pomidor, ogórek herbata z cytryną	1,6,9,10 6,9,10	Zupa - napój owsiany/ ryżowy, płatki owsiane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek, szczypior Herbata czarna, cukier, cytryna Zupa - napój owsiany/ ryżowy, płatki jaglane/ kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek, szczypior Herbata czarna, cukier, cytryna
	Obiad	Barszcz ukraiński, pieczywo Kotlet pożarki ziemniaki Surówka z kapusty białej, marchewki i papryki Soczek jabłkowy	1,3,9,10 3,9,10	Zupa - żeberka, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, kapusta, natka pietruszki, mąka pszenna , ocet jabłkowy, śliwki, sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek Kotlet - kurczak, jaja , bułka wrocławska (mąka pszenna , drożdże, sól), bułka tarta pszenna , cebula, czosnek, natka pietruszki, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, musztarda (cukier, gorczyca , ocet spirytusowy, sól, cukier, pieprz), sól, cukier, pieprz Soczek (sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C) Zupa - żeberka, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, kapusta, natka pietruszki, ocet jabłkowy, śliwki, sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek kotlet- kurczak, jaja , cebula, czosnek, natka pietruszki, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, musztarda (cukier, gorczyca , ocet spirytusowy, sól, cukier, pieprz), sól, cukier, pieprz Soczek (sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C)
	Podwieczorek	Kostka z kaszy jaglanej z musem malinowym lemoniada		Kostka - kasza jaglana, napój ryżowy, cukier, maliny Lemoniada - cytryny, miód
	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek, pomidor	1,3	Zupa - napój owsiany, kasza jaglana Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jaja , sałata, ogórek, pomidor

Piątek 12.11.2021r.		Herbata	3	Herbata czarna, cukier Zupa - napój owsiany, kasza jaglana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jaja , sałata, ogórek, pomidor Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa krem z dyni, grzanki Makaron z musem truskawkowym truskawkami Kompot malinowy Jabłko	1,3	Zupa - dynia, ziemniaki, cebula, pomarańcze, cebula, marchew, czosnek, sól, pieprz, rozmaryn, curry, chili grzanki (mąka pszenna , drożdże, woda, sól) makaron- makaron świderki (mąka pszenna semolina), napój ryżowy, truskawki, cukier kompot- maliny, cukier jabłko Zupa - dynia, ziemniaki, cebula, pomarańcze, cebula, marchew, czosnek, sól, pieprz, rozmaryn, curry, chili Grzanki - 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) Makaron - makaron (ryż), napój ryżowy, truskawki, cukier kompot- maliny, cukier jabłko
	Podwieczorek	Tosty z wędliną, pomidor Herbata z cytryna	1	Tosty - chleb tostowy (mąka pszenna , woda, drożdże), masło roślinne, polędwica z indyka, papryka, pomidor Herbata czarna, cukier, cytryna Tosty - chleb tostowy (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), masło roślinne, polędwica z indyka, papryka, pomidor Herbata czarna, cukier, cytryna

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