

JADŁOSPIS 22 - 26.11.2021 r.

DIETA **bezmleczna / bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 22.11.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cytryny, miód Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane 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, papryka, ogórek Herbata czarna, cytryny, miód
	Obiad	Bulion mięsny z kluseczkami, pieczywo Gulasz węgierski z szynki w sosie pomidorowym z plackiem ziemniaczanym Surówka z sałaty lodowej Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,9 9	Zupa - szyja z indyka, porcja kurczaka, szponder wołowy, makaron (mąka pszenna durum , jajka), marchew, pietruszka, seler , papryka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz- szynka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, majeranek Placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka pszenna , olej słonecznikowy, cebula, sól, błonnik ziemniaczany, jajka w proszku , substancja zagęszczająca: guma guar) Surówka - sałata lodowa, ogórek, papryka, rzodkiewka, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot - czerwona porzeczka, cukier Zupa - szyja z indyka, porcja kurczaka, szponder wołowy, makaron (ryż), marchew, pietruszka, seler , papryka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy 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) Gulasz- szynka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, majeranek Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, skrobia ryżowa, sól, olej słonecznikowy i rzepakowy), Surówka- sałata lodowa, ogórek, papryka, rzodkiewka, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	koktajl owocowy banan		Napój ryżowy, truskawki/ maliny banan
	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym z migdałami, miodem i malinami Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa- napój owsiany, płatki owsiane , miód, maliny, migdały Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier Zupa- napój owsiany, płatki jaglane, miód, maliny, migdały

Wtorek 23.11.2021 r.				<p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier</p>
	Obiad	<p>Zupa ziemniaczana z kielbaską, pieczywo Policzki wieprzowe duszone w ciemnym sosie podawane na kapuście z kminkiem i ziemniakami Sok Jabłko</p>	<p>1,3,9,10</p> <p>9,10</p>	<p>Zupa - żeberka, kielbasa podwawelska, ziemniaki, cebula, czosnek, sól, pieprz, kminek chleb pszenno - żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Danie mięsne- kapusta kiszona, policzki wieprzowe, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna, pasta kulinarna (skrobia, demi glace cielejące, aromaty (z pszenicą, selerem), olej słonecznikowy, hydrolizat białka pszennego, suszone puree czosnkowe, koncentrat pomidorowy), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie,, kminek Ziemniaki, koper Sok - zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda Jabłko</p> <p>Zupa - żeberka, kielbasa podwawelska, ziemniaki, cebula, czosnek, sól, pieprz, kminek 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) Danie mięsne - kapusta kiszona, policzki wieprzowe, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie,, kminek Ziemniaki, koper Sok - zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda Jabłko</p>
	Podwieczorek	<p>Murzynek z buraka Woda z cytryną</p>		<p>Murzynek - buraki, mąka gryczana, mąka kokosowa, olej kokosowy, daktyle, napój ryżowy, kakao, soda, cytryna</p>
Środa 24.11.2021 r.	Śniadanie	<p>Kasza manna/ ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Kompot wieloowocowy</p>	<p>1</p>	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, kasza manna Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenna, drożdże, sól), masło roślinne , pierś kurczaka, sałata, ogórek, Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier</p> <p>Zupa mleczna - 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 , pierś kurczaka, sałata, ogórek, Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier</p>
	Obiad	<p>Solianka z pieczywem Pielmieni Lemoniada Mandarynka</p>	<p>1,3,9,10</p> <p>9,10</p>	<p>Zupa - szynka wieprzowa, kielbasa podwawelska, marchew, seler, ogórki kiszane, cebula, pomidory pelati, por, czosnek, cytryny, oliwki czarne, kapary, sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Pielmieni - mąka pszenna, mielone mięso wieprzowe i wołowe, jajka, cebula, czosnek, sól, pieprz, ocet jabłkowy Lemoniada - cytryny, miód Mandarynka</p>

		Solianka z pieczywem Pulpety z kaszą gryczaną, ogórek kiszony Lemoniada mandarynka		Zupa - szynka wieprzowa, kielbasa podwawelska, marchew, seler , ogórki kiszone, cebula, pomidory pelati, por, czosnek, cytryny, oliwki czarne, kapary, 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) Pulpety - łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, sól, pieprz, kasza gryczana, ogórek kiszony Lemoniada - cytryny, miód Mandarynka
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Wafle ryżowe		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, kakao Ryż
Czwartek 25.11.2021 r.	Śniadanie	Kasza kus kus/ jaglana na mleku roślinnym z rodzynkami Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, pomidor, ogórek Herbata z cytryną	1,3 3	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza kus kus , rodzynki Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajko , sałata, pomidor, ogórek Herbata czarna, miód, cytryny Zupa mleczna - 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, jajko , sałata, pomidor, ogórek Herbata czarna, miód, cytryny
	Obiad	Zupa cytrynowa z grzankami Mussaka z bakłażana i ziemniaków w sosie pomidorowym Kompot śliwkowy koktajl	1,3,9 3,9	Zupa - porcja rosółowa, cytryny, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, jajka , mąka pszenna , kurkuma grzanki - bułka wyborowa (mąka pszenna , drożdże, woda, sól), olej rzepakowy, czosnek, oregano, bazylia mussaka - karczek wieprzowy, pomidory pelati, bakłażan, cukinia, cebula, czosnek, olej rzepakowy, oliwa, mąka pszenna , masło roślinne, gałka muskatołowa, tymianek, oregano, cynamon, sól, pieprz Kompot - śliwki, cukier Koktajl - napój ryżowy, banan, truskawki Zupa - porcja rosółowa, cytryny, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, jajka , kurkuma grzanki - chleb bezglutenowy (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), olej rzepakowy, czosnek, oregano, bazylia Mussaka - karczek wieprzowy, pomidory pelati, bakłażan, cukinia, cebula, czosnek, olej rzepakowy, oliwa, masło roślinne, gałka muskatołowa, tymianek, oregano, cynamon, sól, pieprz Kompot - śliwki, cukier Koktajl - napój ryżowy, banan, truskawki
	Podwieczorek	Śliwki pod cynamonową kruszonką Wafle ryżowe/ pączeczki kukurydziane		Śliwki, płatki kukurydziane, masło roślinne, mąka kukurydziana, miód, cynamon, imbir Ryż/ kukurydza
	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, natka pietruszki, czosnek, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata czarna, cukier

Piątek 26.11.2021 r.				Zupa mleczna - napój owsiany, płatki ryżowe/ kukurydziane/ jaglane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, marchew, papryka, natka pietruszki, czosnek, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata czarna, cukier
	Obiad	Krem pomidorowy ze świeżą bazylią, pieczywo Makaron linguini z pesto i kurczakiem Sok	1	Zupa - pomidory pelati, marchew, cebula, czosnek, natka pietruszki, bazylia, sól, pieprz, cukier Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron (mąka pszenna durum), filet kurczaka, oliwa, natka pietruszki, bazylia, czosnek, oliwki czarne, pestki słonecznika, sól, pieprz Zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy Zupa - pomidory pelati, marchew, cebula, czosnek, natka pietruszki, bazylia, sól, pieprz, cukier 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 (ryż), filet kurczaka, oliwa, natka pietruszki, bazylia, czosnek, oliwki czarne, pestki słonecznika, sól, pieprz Zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkami Herbata owocowa		Ciasto - jabłka, mąka gryczana, jaglana, masło roślinne, napój ryżowy, miód, drożdże Herbata owocowa, cukier

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