

**JADłOSPIS 13-17.12.2021r.**  
Dieta **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 13.12.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem i daktylami Bułka z masłem roślinnym, dżem brzoskwinia Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, ryż, daktyle Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszena, mąka, drożdże, sól), masło roślinne, dżem brzoskwiniaowy Herbata owocowa, cukier  Zupa mleczna - napój owsiany, ryż, daktyle Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem brzoskwiniaowy Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem, pieczywo Makaron z boczkiem i białym serem Surówka z ogórka kiszzonego z musztardą Kompot malinowy Mandarynka	1,3,9,10          3,9,10	Zupa - żeberka, szczaw, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, mąka <b>pszena</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszena</b> , żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka- makaron (mąka <b>pszena</b> durum), boczek wędzony, słonina, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz Surówka z ogórka kiszzonego- ogórek kiszony, cebula czerwona, oliwa, <b>musztarda</b> , pieprz, cukier Kompot - maliny, cukier mandarynka  Zupa - żeberka, szczaw, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, mąka <b>pszena</b> , 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) Zapiekanka - makaron (ryż), boczek wędzony, słonina, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz Surówka z ogórka kiszzonego - ogórek kiszony, cebula czerwona, oliwa, <b>musztarda</b> , pieprz, cukier Kompot - maliny, cukier mandarynka
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Banan		Koktajl- napój ryżowy/ kokosowy, truskawki, cukier banan
Wtorek 14.12.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku, warzywa Herbata z cytryna	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia, pszena, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, bazylia, cytryna, sól, pieprz, pomidor, ogórek, papryka Herbata, cytryny, miód  Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, bazylia, cytryna, sól, pieprz, pomidor, ogórek, papryka Herbata, cytryny, miód
	Obiad	Zupa cebulowa, pieczywo Kotlet schabowy Ziemniaki z koperkiem Buraczki zasmażane Kompot z czarnej porzeczki Pomarańcza	1,3,9          3,9	Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, sól, pieprz, kminek kotlet- schab, <b>jajka</b> , bułka tarta <b>pszena</b> , sól, pieprz naturalny Ziemniaki, koper Buraczki - buraki, cebula, czosnek, koper, masło roślinne, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - czarna porzeczka, cukier Pomarańcza  Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, sól, pieprz, kminek 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) Kotlet - schab, <b>jajka</b> , sól, pieprz naturalny

				Ziemniaki, koper Buraczki - buraki, cebula, czosnek, koper, masło roślinne, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot- czarna porzeczka, cukier Pomarańcza
	Podwieczorek	Bułka z masą miodową Kakao	1	Bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, miód Kakao - napój ryżowy, kakao, cukier  Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód Kakao - napój ryżowy, kakao, cukier
Środa 15.12.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki <b>owsiane</b> Bułka orkiszowa (orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier  Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa koperkowa, pieczywo Gulasz wołowy Kasza gryczana Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	1,9       9	Zupa -porcja rosółowa, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) gulasz- łopatką wołową, papryka, cebula, pietruszka, marchew, pieczarka, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, papryka słodka, tymianek Kasza gryczana Surówka - seler, jabłka, natka pietruszki, cytryna, oliwa, sól, pieprz, cukier Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier  Zupa - porcja rosółowa, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz 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) Gulasz - łopatką wołową, papryka, cebula, pietruszka, marchew, pieczarka, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek Kasza gryczana Surówka - seler, jabłka, natka pietruszki, cytryna, oliwa, sól, pieprz, cukier Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Mandarynka		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, kakao Mandarynka
Czwartek 16.12.2021	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznicą ze szczypiorkiem, pomidor Herbata owocowa	1,3	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza gryczana Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajka</b> , sól, pieprz, szczypior, pomidor Herbata owocowa, cukier
			3	Zupa mleczna - 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, <b>jajka</b> , sól, pieprz, szczypior, pomidor Herbata owocowa, cukier

	<b>Obiad</b>	Zupa grochowa, pieczywo Kotlet pożarski Ryż Surówka z sałaty lodowej Kompot z czerwonej porzeczki jabłko	1,3,9  3,9	Zupa - żeberka, kielbasa podwawelska, boczek wędzony, groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, czosnek, natka pietruszki, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, liść laurowy, majeranek Kotlet- kurczak cały, <b>jajka</b> , bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, woda, sól), bułka tarta <b>pszenna</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz ryż surówka - sałata lodowa, ogórek, rzodkiewka, papryka, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól kompot- czerwona porzeczka, cukier jabłko  Zupa - żeberka, kielbasa podwawelska, boczek wędzony, groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, majeranek Kotlet- kurczak cały, <b>jajka</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz ryż surówka - sałata lodowa, ogórek, rzodkiewka, papryka, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól kompot- czerwona porzeczka, cukier jabłko
	<b>Podwieczorek</b>	Domowe batoniki musli Lemoniada		Batoniki - ryż preparowany, daktyle, morele, żurawina, rodzynki, śliwki, masło roślinne Lemoniada - cytryny, miód
<b>Piątek 17.12.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki jaglane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane Bułka grahamka (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , graham, drożdże, woda, sól), masło kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata, cytryny, miód  Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane Bułka bezglutenowa (woda, skrobię kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata, cytryny, miód
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem morszczuk w sosie śmietanowym ziemniaki z koperkiem Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem lemoniada	1,3,4,9  4,9	Zupa - porcja rosołowa, makaron (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koper, natka pietruszki, koper, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, lubczyk <b>morszczuk</b> , cebula, czosnek, koper, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Lemoniada - cytryny, miód  Zupa - porcja rosołowa, makaron (ryż), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koper, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, lubczyk <b>morszczuk</b> , cebula, czosnek, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Lemoniada - cytryny, miód
	<b>Podwieczorek</b>	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i polewą jogurtową		Zapiekanka - ryż, jabłka, napój ryżowy/ kokosowy, cukier, cukier waniliowy, cynamon

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