

JADŁOSPIS 20.12. - 24.12.2021 r.

DIETA **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 20.12.2021 r.	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek kiszony Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza gryczana Bułka grahamka (mąka <b>pszenna</b> , żytnia, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier  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, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Krem pomidorowy ze świeżą bazylią, pieczywo Farfale z kapustą kiszoną i pieczarkami Kompot	1	Zupa - pomidor pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Farfale - makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), kapusta kiszona, pieczarka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, ziele angielskie Kompot- agrest, cukier  Zupa - pomidor pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier 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) Farfale - makaron (ryż), kapusta kiszona, pieczarka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, ziele angielskie Kompot - agrest, cukier
	Podwieczorek	Budyń śmietankowy Wafle ryżowe		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Ryż
Wtorek 21.12.2021 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica drobiowa, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , graham, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica drobiowa, ogórek / ogórek kiszony Herbata, cukier  Zupa mleczna - napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica drobiowa, ogórek / ogórek kiszony Herbata, cukier
	Obiad	Zupa brokułowa Filet kurczaka panierowany Ziemniaki z koperkiem Marchewka duszona z groszkiem Kompot	1,3,9    3,9	Zupa - porcja rosółowa, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy kurczak- filet kurczaka, <b>jajka</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - marchewka, groszek, masło roślinne, cukier, sól Kompot - mieszanka owocowa, cukier  Zupa - porcja rosółowa, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

				<p>kurczak- filet kurczaka, <b>jajka</b>, sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Surówka - marchewka, groszek, masło roślinne, cukier, sól</p> <p>Kompot - mieszanka owocowa, cukier</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe z jabłkiem Woda z cytryną		Ciasto - jabłka, mąka gryczana, kukurydziana, napój ryżowy, drożdże cytryny
<b>Środa</b> <b>22.12.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, szczypior, rzodkiewka ogórek Herbata z cytryną	1,3	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki <b>owsiane</b></p> <p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajka</b>, rzodkiewka, szczypior, ogórek / ogórek kiszony</p> <p>Herbata, cytryny, miód</p>
			3	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane/ kukurydziane</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>jajka</b>, rzodkiewka, szczypior, ogórek / ogórek kiszony</p> <p>Herbata, cytryny, miód</p>
	<b>Obiad</b>	Zupa neapolitańska Gulasz węgierski w sosie pomidorowym ze śmietaną i plackiem ziemniaczanym Lemoniada	1,3,9	<p>Zupa - porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Gulasz- szynka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, majeranek</p> <p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka <b>pszenna</b>, olej słonecznikowy, cebula, sól, błonnik ziemniaczany, <b>jajka</b> w proszku, substancja zagęszczająca: guma guar)</p> <p>Lemoniada - cytryny, miód</p>
			9	<p>Zupa - porcja rosółowa, makaron (ryż), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Pieczyno 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)</p> <p>Gulasz- szynka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, majeranek</p> <p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka ziemniaczana, olej słonecznikowy, cebula, sól)</p> <p>Lemoniada- cytryny, miód</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel truskawkowy Banan		Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, cukier <b>banan</b>
	<b>Śniadanie</b>	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata owocowa	1	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana/ gryczana</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, sałata, ogórek</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p>
<p>Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana/ gryczana</p> <p>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</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p>				

Czwartek 23.12.2021 r.	Obiad	Żurek z jajkiem, pieczywo Naleśniki z jabłkami, mus owocowy Kompot	1,3,9,10	<p>Żurek - boczek wędzony, <b>kielbasa</b> podwawelska, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, <b>żurek</b>, mąka <b>pszenna</b>, chrzan, sól, pieprz, majeranek</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Naleśniki - mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>, napój ryżowy, olej rzepakowy, jabłka, cukier, brzoskwinie</p> <p>Kompot - porzeczka, cukier</p>
			3,9,10	<p>Żurek - boczek wędzony, <b>kielbasa</b> podwawelska, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, chrzan, sól, pieprz, majeranek</p> <p>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)</p> <p>Naleśniki - mąka gryczana, jaglana, <b>jaja</b>, napój ryżowy, olej rzepakowy, jabłka, cukier, brzoskwinie</p> <p>Kompot - porzeczka, cukier</p>
	Podwieczorek	<p>Pudding mleczno - ryżowy</p> <p>Biszkopty / pałeczki kukurydziane</p>	1,3	<p>Pudding - napój ryżowy, ryż, cukier</p> <p>Biszkopty - mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca - maltitol</p> <p>Pudding - napój ryżowy, ryż, cukier</p> <p>Kukurydza</p>
Piątek 24.12.2021 r.	Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym</p> <p>Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, szczypior, ogórek</p> <p>Herbata</p>	1	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane</p> <p>Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b>, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, oliwa, szczypior, sól, pieprz, ogórek</p> <p>Herbata, cukier</p> <p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, oliwa, szczypior, sól, pieprz, ogórek</p> <p>Herbata, cukier</p>
			1,4,9	<p>Zupa rybna - porcja rosółowa, <b>dorsz</b>, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Zapiekanka - ryż, jabłko, napój ryżowy, cukier, cynamon</p> <p>Kompot- mieszanka owocowa, cukier</p>
	Obiad	<p>Zupa rybna, pieczywo</p> <p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem</p> <p>Kompot wieloowocowy</p>	4,9	<p>Zupa rybna - porcja rosółowa, <b>dorsz</b>, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)</p> <p>Zapiekanka - ryż, jabłko, napój ryżowy, cukier, cynamon</p> <p>Kompot- mieszanka owocowa, cukier</p>
Podwieczorek	<p>Bułka z masłem roślinnym i dżemem</p> <p>lemoniada</p>	1	<p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka, drożdże, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony</p> <p>lemoniada- cytryny, miód</p>	

				Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem niskosłodzony lemoniada- cytryny, 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