

JADŁOSPIS 3 - 7.01.2022 r.
Diety **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 3.01.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z indyka Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka, pomidor/ ogórek Herbata owocowa, cukier 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, pierś indyka, pomidor/ ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką i pomidorami, pieczywo Makaron penne w sosie carbonara Ogórek kiszony Sok	1,6,9,10	Zupa - porcja rosółowa, brukselka, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, makaron (mąka pszenna durum), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron penne (mąka pszenna durum), boczek wędzony, szynka softysa, olej rzepakowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek Ogórek kiszony Sok (zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda)
			6,9,10	Zupa - porcja rosółowa, brukselka, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, makaron (ryż), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, 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) Makaron penne (ryż), boczek wędzony, szynka softysa, olej rzepakowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek Ogórek kiszony Sok (zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda)
Podwieczorek	Pudding mleczno - ryżowy z miodem i truskawkami Pałeczki kukurydziane		Pudding - napój ryżowy, ryż, truskawki kukurydza	
Wtorek 4.01.2022 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, 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, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Rosół z makaronem i natka pietruszki Kurczak w bułce Ziemniaki z koperkiem	1,3,9	Rosół - porcja kurczaka, makaron nitki (mąka pszenna durum), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk

		Marchewka duszona z migdałami Kompot malinowy	9	Kurczak w bułce - udziec kurczaka, jajka , bułka tarta pszenna , czosnek, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz Ziemniaki, koper Marchew mini, migdały, masło roślinne, sól Kompot - maliny, cukier Rosół - porcja kurczaka, makaron nitki (ryż), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Kurczak w bułce- udziec kurczaka, czosnek, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz Ziemniaki, koper Marchew mini, migdały, masło roślinne, sól Kompot - maliny, cukier
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy Wafle ryżowe		Kisiel - mąka ziemniaczana, truskawki, cukier Ryż
Środa 5.01.2022 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1,3	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana Bułka orkiszowa (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, jajka , rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier
			3	Zupa mleczna - 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, jajka , rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Zrazy mielone w sosie myśliwskim Kasza jęczmienna pęczak/ gryczana Surówka z ogórka kiszzonego z papryką Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, ryż, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Zrazy - karczek wieprzowy, jajka , bułka tarta pszenna , mąka pszenna , pieczarki, papryka, ogórek konserwowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, pasta kulinarna (skrobia, demi glace cielece, aromaty (z pszenicą , selerem)), olej słonecznikowy, hydrolizat białka pszennego , suszone puree czosnkowe, koncentrat pomidorowy), sól, pieprz, papryka słodka Kasza jęczmienna pęczak Surówka - ogórki kiszzone, jabłko, papryka, marchew, natka pietruszki, oliwa, pieprz, cukier, oregano Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			9	Zupa - porcja rosółowa, ryż, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Zrazy - karczek wieprzowy, pieczarki, papryka, ogórek konserwowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, papryka słodka Kasza gryczana Surówka - ogórki kiszzone, jabłko, papryka, marchew, natka pietruszki, oliwa, pieprz, cukier, oregano Kompot - mieszanka owocowa, cukier
Podwieczorek	Koktajl owocowy Banan		Koktajl - napój ryżowy, truskawki/ maliny Banan	
	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku, pomidor, ogórek, papryka Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, groszek zielony, czosnek, bazylia, cytryna, pomidor, ogórek, papryka, oliwa, sól, pieprz Herbata czarna, cukier

Piątek 7.01.2022 r.				Zupa mleczna - 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, groszek zielony, czosnek, bazylija, cytryna, pomidor, ogórek, papryka, oliwa, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Paluszki rybne Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka Kompot truskawkowy	1,3,4,9	Zupa - żeberka, szczaw, jajka , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Paluszki rybne- dorsz/ miruna , mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, sól, cukier, pieprz Kompot - truskawki, cukier
	Podwieczorek	Chałka z masłem roślinnym Kakao	1,3	Zupa - żeberka, szczaw, jajka , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, 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) Paluszki rybne - dorsz/ miruna , olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, sól, cukier, pieprz Kompot - truskawki, cukier
				Chałka (mąka pszenna , jaja , woda, drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao
				Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem niskosłodzony Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao

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