JADŁOSPIS 17 - 21.01.2022 r. Diety bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	**Rodzaj posiłku**	**MENU**	**Informacja dla alergików**	**Skład z wytłuszczeniem alergenów**
Poniedziałek 17.01.2022 r.	**Śniadanie**	Kasza kus kus/ jaglana na mleku roślinnym z rodzynkami Bułka z masłem roślinnym, pierś z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza **kus kus** Bułka grahamka (mąka **pszenna**, żytnia, woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka, pomidor, papryka, ogórek/ ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier 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, pierś indyka, pomidor, papryka, ogórek/ ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym Surówka z sałaty lodowej lemoniada	1,3,9 3,9	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, czosnek, koper, mąka **pszenna**, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Placki ziemniaczane- ziemniaki, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, **jajka**, sól, pieprz, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, tymianek, Surówka - sałata lodowa, ogórek, papryka, rzodkiewka, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, miód Lemoniada - cytryny, miód Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, czosnek, koper, 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) Placki ziemniaczane - ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajka**, sól, pieprz, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, tymianek, Surówka - sałata lodowa, ogórek, papryka, rzodkiewka, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, miód Lemoniada - cytryny, miód
	Podwieczorek	Koktajl bananowo- truskawkowy Jabłko pieczone z powidłami		Koktajl - napój ryżowy, banan, truskawki Jabłko, powidła śliwkowe, cynamon
Wtorek 18.01.2022 r.	**Śniadanie**	kakao Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior	1,3,10	Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao Bułka orkiszowa (mąka **orkiszowa**, **żytnia**, **pszenna**, drożdże, sól), masło roślinne, **jajka**, **majonez**, ogórek/ ogórek kiszony, rzodkiewka, szczypior, sól, pieprz 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, ogórek/ ogórek kiszony, rzodkiewka, szczypior, sól, pieprz
	Obiad	Rosół z makaronem Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,9,10 8	Zupa - porcja rosołowa, makaron (mąka **pszenna** durum, **jajka**), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Potrawka - kurczak cały, zielony groszek, marchewka, pietruszka, **seler**, cebula, czosnek, por, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka, tymianek Ziemniaki, koper Surówka - marchew, jabłka, natka pietruszki, **majonez**, sól, pieprz, cukier Kompot - czerwona porzeczka, cukier

				Zupa - porcja rosołowa, makaron (ryż), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Potrawka - kurczak cały, zielony groszek, marchewka, pietruszka, **seler**, cebula, czosnek, por, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka, tymianek Ziemniaki, koper Surówka - marchew, jabłka, natka pietruszki, cytryna, oliwa, sól, pieprz, cukier Kompot - czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe ze śliwkami Herbata owocowa		Ciasto - śliwki, jabłka, mąka gryczana, ryżowa, masło roślinne, napój ryżowy/ migdałowy, cukier, drożdże Herbata owocowa, cukier
Środa 19.01.2022 r.	**Śniadanie**	Płatki ryżowe na mleku roślinnym z miodem i cynamonem Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, ogórek, pomidor Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki ryżowe, miód, cynamon Bułka śniadaniowa (mąka **pszenna**, drożdże, woda, sól), masło roślinne**,** polędwica z indyka, sałata, ogórek, pomidor Herbata, cytryny, miód Zupa mleczna - napój owsiany, płatki ryżowe, miód, cynamon 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, sałata, ogórek, pomidor Herbata, cytryny, miód
	Obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Naleśniki z jabłkami Kompot wieloowocowy	1,3,9,10 3,9,10	Zupa - żeberka, **kiełbasa** podwawelska, boczek wędzony, **jajka**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki, mąka **pszenna**, chrzan, żurek (mąka **żytnia**, czosnek), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno - żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Naleśniki - mąka **pszenna**, **jajka**, olej rzepakowy, jabłka, cukier, brzoskwinie Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Zupa - żeberka, **kiełbasa** podwawelska, boczek wędzony, **jajka**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki, chrzan, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek 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) Naleśniki- mąka ryżowa, jaglana, olej rzepakowy, jabłka, cukier, brzoskwinie Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Talerz owoców Pałeczki kukurydziane		Winogrona, banan, jabłko Kukurydza
Czwartek 20.01.2022 r.	**Śniadanie**	Kawa zbożowa na mleku roślinnym/ herbata Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, pasta paprykowa, ogórek/ ogórek kiszony Dżem	1	Kawa - napój ryżowy, kawa zbożowa (**jęczmień**), cukier Bułka żytnia (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże), masło roślinne, pierś kurczaka, papryka, ogórek/ ogórek kiszony, czosnek, oliwa, sól, pieprz Dżem niskosłodzony Herbata, cukier 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, papryka, ogórek/ ogórek kiszony, czosnek, oliwa, sól, pieprz Dżem niskosłodzony

	Obiad	Zupa krem z marchewki, grzanki Schab pieczony w sosie własnym Kasza gryczana Surówka z buraczka z jabłkiem i cebulką Kompot z czarnej porzeczki	1,9 9	Zupa - marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, cebula, por, dynia, czosnek, natka pietruszki, imbir, sól, pieprz, curry, tymianek Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Schab, marchew, pietruszka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, sól, pieprz, papryka, majeranek Kasza gryczana Surówka - buraki, jabłka, cebula, czosnek, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot - czarna porzeczka, cukier Zupa - marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, cebula, por, dynia, czosnek, natka pietruszki, imbir, sól, pieprz, curry, tymianek 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) Schab, marchew, pietruszka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka, majeranek Kasza gryczana Surówka - buraki, jabłka, cebula, czosnek, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot - czarna porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Mus owocowy Wafle ryżowe		Mus - maliny, truskawki, banan Ryż
Piątek 21.01.2022 r.	**Śniadanie**	Płatki na mleku roślinnym z migdałami, miodem i malinami bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki **owsiane**, migdały, maliny, miód Bułka grahamka (mąka **pszenna**, żytnia, woda, drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, pieprz, sól, kminek, ogórek kiszony herbata, cukier Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane, migdały, maliny, miód 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, czosnek, natka pietruszki, oliwa, pieprz, sól, kminek, ogórek kiszony herbata, cukier
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem morszczuk w sosie śmietanowym Ziemniaki z koperkiem Surówka z ogórka kiszonego z papryką Sok jabłkowy/ pomarańczowy	1,3,4,9 4,9	Zupa - porcja rosołowa, makaron (mąka **pszenna** durum**, jajka**), marchew, pietruszka, **seler**, cebula**,** por**,** natka pietruszki**,** koper**,** koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, lubczyk **Morszczuk**, czosnek, koper, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - ogórek kiszony, jabłko, papryka, marchew, natka pietruszki, oliwa, oregano, pieprz Sok - zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy Zupa - porcja rosołowa, makaron (ryż), marchew, pietruszka, **seler**, cebula**,** por**,** natka pietruszki**,** koper**,** koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, lubczyk **Morszczuk**, czosnek, koper, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - ogórek kiszony, jabłko, papryka, marchew, natka pietruszki, oliwa, oregano, pieprz Sok - zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy
	Podwieczorek	Deser z galaretką i truskawkami		Deser - napój migdałowy, truskawki, cukier, żelatyna, laska wanilii

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**