

JADŁOSPIS 31.01. - 04.02.2022 r.

Diety **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 31.01.2022 r.	Śniadanie	Makaron na mleku roślinnym Bułka grahamka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, ogórek Herbata	1,3	Zupa - napój owsiany, makaron (mąka <b>pszenna, jajka</b> ) Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> graham, <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, ogórek Herbata , cukier  Zupa - napój owsiany, makaron (ryż) 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, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Ryż z truskawkami i jogurtem Kompot agrestowy Kiwi	1,3,9   3,9	Zupa - żeberka, szczaw, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Ryż, truskawki, miód Kompot - agrest, cukier Kiwi  Zupa - żeberka, szczaw, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, 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) Ryż, truskawki, miód Kompot - agrest, cukier Kiwi
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Woda z cytryną		Ciasto - marchew, mąka ryżowa, gryczana, olej rzepakowy, laska wanilii, cynamon, proszek do pieczenia, soda Cytryna
Wtorek 1.02.2022 r.	Śniadanie	Kakao Bułka grahamka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, jajko, pomidor, papryka, ogórek	1,3  3	kakao - napój ryżowy, cukier, kakao Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> graham, <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, <b>jajka</b> , papryka czerwona, ogórek, pomidor  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, pierś z kurczaka, <b>jajka</b> , papryka czerwona, ogórek, pomidor
	Obiad	Zupa z soczewicy, pieczywo Spaghetti bolognese Kompot wielooowocowy	1,3,9	Zupa - żeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, kmin rzymski, Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Spaghetti - makaron spaghetti (mąka <b>pszenna, jajka</b> ), łopatka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, <b>seler</b> , pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylija, zioła prowansalskie Kompot - mieszanka wielooowocowa, cukier  Zupa - żeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, kmin rzymski,

			9	Pieczyno bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszcza), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Spaghetti - makaron spaghetti (mąka ryżowa), łopatka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, seler, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, zioła prowansalskie Kompot - mieszanka wielowocowa, cukier
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z brzoskwinia Banan		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, laska wanilii, brzoskwinie Banan
Środa 2.02.2022 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka grahamka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku Herbatka owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka żytnia graham, pszena, woda, drożdże, sól), masło roślinne, groszek zielony, czosnek, bazylia, cytryna, sól, pieprz, ogórek, papryka Herbatka owocowa, cukier  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, groszek zielony, czosnek, bazylia, cytryna, sól, pieprz, ogórek, papryka Herbatka owocowa, cukier
	Obiad	Zupa ogórkowa, pieczywo Kopytka z sosem mięsno- pieczarkowym Surówka z marchewki z jogurtem Kompot malinowy	1,3,9  3,9	Zupa - porcja rosółowa, ogórki kiszone, ziemniak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, mąka pszena, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka pszena, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka - szynka wieprzowa, ziemniaki, mąka pszena, ziemniaczana, jajka, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek Surówka - marchew, jabłko, por, cytryny, oliwa, sól, cukier Kompot - maliny, cukier  Zupa - porcja rosółowa, ogórki kiszone, ziemniak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszcza), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kopytka - szynka wieprzowa, ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek Surówka - marchew, jabłko, por, cytryny, oliwa, sól, cukier Kompot - maliny, cukier
	Podwieczorek	Kostka z kaszy manny z mussem malinowym Kompot truskawowy		Kostka - napój ryżowy, kasza jaglana, maliny, cukier Kompot - truskawki, cukier
	Śniadanie	Kawa zbożowa/ kakao Bułka orkiszowa z masłem roślinnym, połudwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek, miód	1	Kawa - napój owsiany, kawa inka (jęczmień, żyto), cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszena, drożdże, sól), masło roślinne, połędwica z indyka, sałata, ogórek, rzodkiewka, miód  Kakao - napój owsiany, kakao, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, połędwica z indyka, sałata, ogórek, rzodkiewka, miód
Obiad	Zupa krem pomidorowy ze świeżą bazylią, pieczywo Kotlet pożarski	1,3,9,10	Zupa - pomidory pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, cukier, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka pszena, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)	

		Kasza Surówka coleslaw Sok	3,10	<p>Kotlet - kurczak cały, bułka <b>pszenna</b>, bułka tarta <b>pszenna</b>, <b>jajka</b>, cebula, czosnek, natka pietruszki, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> bulgur</p> <p>Surówka - czerwona biała, marchew, cebula, koper, chrzan, <b>majonez</b> (ocet, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, żółtek <b>jaj</b>, pieprz), cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier</p> <p>sok (zagęszczony sok jabłkowy)</p> <p>Zupa - pomidory pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylija, natka pietruszki, oliwa, sól, cukier, pieprz</p> <p>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)</p> <p>Kotlet- kurczak cały, <b>jajka</b>, cebula, czosnek, natka pietruszki, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz</p> <p>Kasza jaglana</p> <p>Surówka - czerwona biała, marchew, cebula, koper, chrzan, <b>majonez</b> (ocet, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, żółtek <b>jaj</b>, pieprz), cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier</p> <p>sok (zagęszczony sok jabłkowy)</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel truskawkowy Banan/ gruszka		Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier Banan/ gruszka
<b>Piątek 4.02.2022r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku roślinnym Bułka orkiszowa z masłem, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata	1,3,10	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki <b>owsiane</b></p> <p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>pszenna</b>, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jaja</b>, szczypior, ogórek, rzodkiewka, majonez (ocet, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, żółtek <b>jaj</b>, pieprz)</p> <p>Herbata czarna, cukier</p>
			3,10	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki 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>jaja</b>, szczypior, ogórek, rzodkiewka, majonez (ocet, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, żółtek <b>jaj</b>, pieprz)</p> <p>Herbata czarna, cukier</p>
	<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami i pieczywem Ziemniaki z koperkiem Łosoś ze szpinakiem Surówka z sałaty lodowej Kompot wieloowocowy	1,4,7,9	<p>Zupa - żeberka, kasza <b>jęczmienna</b>, ziemniaki, 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>Ryba - <b>łosoś</b>, szpinak, mąka <b>pszenna</b>, czosnek, sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Surówka - sałata lodowa, ogórek, rzodkiewka, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, cukier, pieprz</p> <p>Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier</p>
			4,9	<p>Zupa - żeberka, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>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)</p> <p>Ryba - <b>łosoś</b>, szpinak, czosnek, sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Surówka - sałata lodowa, ogórek, rzodkiewka, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, cukier, pieprz</p> <p>Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier</p>
<b>Podwieczorek</b>	Deser z galaretką i truskawkami		Deser z galaretką - napój ryżowy/ kokosowy, truskawki, żelatyna, cukier, 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