

JADŁOSPIS 2-6.11

DIETA BEZMLECZNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 2.11.2020	ŚNIADANIE*	Bułka kajzerka, szynka wp, ogórek kiszony herbata owocowa	1,3,10	Bułka kajzerka: mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, żytnia , oleje roślinne, sól szynka wp, jajka , ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Barszcz czerwony Pierogi z mięsem, surówka z czerwonej kapusty, Kompot truskawkowy	1,3,9	Barszcz- burak, ziemniak, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, ocet, sól, ziele ang., liść lauowy Chleb regionalny - mąka pszenna , żytnia , drożdże, woda, sól Pierogi- mąka pszenna , jajka , ziemniaki, mięso wp, sól, pieprz Surówka- kapusta czerwona, jabłko, cebula, cytryna, oliwa Kompot – truskawki, cukier
	PODWIECZOREK*	Talerz owoców Wafel ryżowy Woda z cytryną		Winogron, gruszka, jabłko Ryż brązowy, biały cytryna
Wtorek 3.11.2020	ŚNIADANIE*	Bułka wieloziarnista, polędwica z indyka, sałata, pomidor, herbata miętowa	1	Bułka wieloziarnista- mąka pszenna , mieszanka wieloziarnista (ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka żytnia , otręby pszenne), drożdże, mąka żytnia , sól Polędwica z indyka, sałata, pomidor Herbata miętowa, cukier
	OBIAD	Zupa ogórkowa Kurczak po chińsku, Ryż mieszany Kompot wieloowocowy	1,9	Zupa- ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele ang., liść lauowy Chleb regionalny - mąka pszenna , żytnia , drożdże, woda, sól Kurczak po chińsku- filet kurczaka, papryka, marchew, pieczarka, cebula, chili w płatkach, mąka ziemniaczana, koncentrat pomidorowy, imbir świeży, kolendra, sól, pieprz Ryż biały i brązowy mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK*	mus owocowy banan	1	truskawki, maliny banan
Środa 4.11.2020	ŚNIADANIE*	Bułka siedlecka z pastą z tuńczyka Herbata miętowa	1,3,4	Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne tuńczyk we własnym sosie, szczypior, papryka, ogórek kiszony Herbata miętowa, cukier
	OBIAD	Rosół z makaronem Udko pieczone Kasza pęczak Surówka z białej kapusty, Kompot z czarnej porzeczki	1,9	Rosół- makaron z mąki durum , marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele ang., liść lauowy Udko kurczaka, czosnek, curry, kolendra, papryka słodka, sól, pieprz, chili w płatkach Kasza pęczak Surówka- biała kapusta, marchew, chrzan, oliwa, cytryna, cukier Kompot- czarna porzeczka, cukier

	PODWIECZOREK*	Bułka z miodem owoc	1	Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne Miód, Gruszka
Czwartek 5.11.2020	ŚNIADANIE*	Bułka grahamka z szynką wp, rzodkiewka ogórek, szczypiorek Herbata owocowa	1	Bułka grahamka-: mąka pszenna , mąka pszenna graham 42,6%, mąka żytnia , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne Szynka wp, szczypiorek, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, owocowa
	OBIAD	żurek Klopsiki w sosie pomidorowym z kaszą gryczana, surówka z ogórka kiszzonego, Lemoniada	1,3,9	Żurek- kiełbasa podwawelska, jaja , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , ziele angielskie, liść angielski, sól, pieprz Klopsiki- karczek wp, jaja , cebula, czosnek, oregano, bazylija, papryka słodka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza gryczana Surówka- ogórek kiszony, marchew, papryka, cebula, jabłko, oliwa, cukier Lemoniada- cytryna, cukier
	PODWIECZOREK*	Kisiel owocowy z jabłkiem Bułka z masłem	1	Kisiel- mieszanka owocowa, jabłko, mąka ziemniaczana, cukier Chałka- mąka pszenna , woda, cukier, oleje roślinne, drożdże, jaja , mąka żytnia , sól
Piątek 6.11.2020	ŚNIADANIE*	Bułka kajzerka z dżemem Morele suszone	1	bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, żytnia , oleje roślinne, sól dżem niskostodzony Morele suszone
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z pieczywem Ryba po grecku, ziemniaki z koperkiem Kompot owocowy	1,4,9	Zupa- pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, natka pietruszki, mąka pszenna Chleb wieloziarnisty- mąka pszenna ; mąka żytnia ; woda; mieszanka wieloziarnista Ryba po grecku- miruna , marchew, seler , pietruszka, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, przecier pomidorowy Ziemniaki, koperek Kompot- mieszanka kompotowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Pałeczki kukurydziane banan		Kasza kukurydziana banan

Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe. 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
*dotyczy dzieci w przedszkolu
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM