

JADŁOSPIS 21 - 25.03.2022 r.				
DIETY bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 21.03.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, dżem Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane 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 Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo Kasza/ ryż w sosie truflowym z kurczakiem i pieczarkami Ogórek kiszony Lemoniada	1,9 9	Zupa - porcja rosółowa, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Pęczak w sosie z kurczakiem - kasza jęczmienna pęczak, filet kurczaka, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidory suszone, olej rzepakowy, mąka pszenna , krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty chleb , woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, gałka muszkatołowa Ogórek kiszony Lemoniada - cytryny, miód Zupa - porcja rosółowa, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, olej rzepakowy, 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) Ryż w sosie z kurczakiem- ryż, filet kurczaka, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidory suszone, olej rzepakowy, sól, pieprz, gałka muszkatołowa Ogórek kiszony Lemoniada - cytryny, miód
	Podwieczorek	Soczek Jabłko		Soczek (zagęszczony sok owocowy, woda) Jabłko
Wtorek 22.03.2022 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Miód	1	Kakao - napój owsiany, kakao, cukier Bułka orkiszowa (mąka pszenna , orkiszowa, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek 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, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Miód
	Obiad	Rosół domowy z makaronem Kotlet pożarski Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki i jabłka Kompot z czerwonej porzeczki Jabłko	1,3,9 9	Rosół - porcja kurczaka, szyja indyka, makaron (mąka pszenna z semoliny), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, kapusta biała, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Kotlet - filet kurczaka, bułka (mąka pszenna), bułka trąta pszenna , jajka , tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - marchew, jabłko, cytryna Kompot - czerwona porzeczka Jabłko Rosół - porcja kurczaka, szyja indyka, makaron (ryż), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, kapusta biała, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Kotlet - filet kurczaka, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz Ziemniaki, koper

				Surówka - marchew, jabłko, cytryna Kompot- czerwona porzeczka jabłko
	Podwieczorek	Chlebek bananowy		Ciasto - banan, jabłko, mąka ryżowa/ kukurydziana/ kokosowa, napój ryżowy, miód, proszek do pieczenia, soda
Środa 23.03.2022 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1,6,9,10	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki orkiszowe Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, graham , drożdże, sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, pomidor, papryka, ogórek Herbata, cukier Zupa mleczna - napój owsiany, płatki ryżowe 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 indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa cebulowa z Goraja, pieczywo Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym Surówka z kiszzonego ogórka z papryką Kompot wieloowocowy	1,3,9 9	Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Placki ziemniaczane- ziemniaki, mąka ziemniaczana, pieczarki, cebul, sól, pieprz Surówka - ogórek kiszony, papryka, jabłko, marchew, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, oregano Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek 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) Placki ziemniaczane- ziemniaki, mąka ziemniaczana, pieczarki, cebul, sól, pieprz Surówka- ogórek kiszony, papryka, jabłko, marchew, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, oregano Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Pudding mleczno- ryżowy z miodem		Pudding- napój ryżowy, ryż, truskawki, miód
Czwartek 24.03.2022 r.	Śniadanie	Kawa zbożowa/ herbata Bułka z masłem roślinnym, pierś kurczaka, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor	1,3 3	Kawa- napój ryżowy, kawa zbożowa (zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria), cukier Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, jajko , pomidor, szczypior Herbata- herbata czarna, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś kurczaka, jajko , pomidor, szczypior
	Obiad	Zupa pieczarkowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy	1,9,10 9,10	Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, mąka pszenna , sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz- szynka wieprzowa, pieczarki, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka Kasza gryczana Surówka- kapusta pekińska, papryka, kukurydza, rzodkiewka, cebula czerwona, szczypior, koper, oliwa, musztarda , ocet jabłkowy, sól, cukier, pieprz, oregano Kompot- truskawki, cukier Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, 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) Gulasz- szynka wieprzowa, pieczarki, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka Kasza gryczana Surówka - kapusta pekińska, papryka, kukurydza, rzodkiewka, cebula czerwona, szczypior, koper, oliwa, musztarda , ocet jabłkowy, sól, cukier, pieprz, oregano Kompot - truskawki, cukier
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy		Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier gruszka

Piątek 25.03.2022 r.		gruszka		
	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój ryżowy, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, graham , drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna - napój ryżowy, płatki jaglane 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, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa fasolowa, pieczywo Łosoś w sosie śmietanowo- koperkowym z makaronem penne Surówka z czerwonej kapusty Kompot z czarnej porzeczki	1,3,4,9 4,9	Zupa - żeberka, boczek wędzony, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Łosoś w sosie z makaronem- makaron (mąka pszenna z semoliny, jajka), łosoś , koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, chili, gałka muszkatołowa Surówka - kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - porzeczka czarna, cukier Zupa - żeberka, boczek wędzony, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, olej rzepakowy, 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) Łosoś w sosie z makaronem - makaron (ryż), łosoś , koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, chili, gałka muszkatołowa Surówka - kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - porzeczka czarna, cukier
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Pałeczki kukurydziane		Koktajl - napój ryżowy, truskawki, miód Kukurydza	

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- tulin, 14- mięczaki

* jadłospis może ulec zmianie