

JADŁOSPIS 20.06. - 24.06.2022 r.

DIETY **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 20.06.2022 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior, ogórek Herbata 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, papryka, ogórek, szczypior, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Makaron z truskawkami Sok	1,3,9,10  3,9	Zupa -boczek wędzony, <b>kiełbasa</b> podwawelska, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, żurek (mąka <b>pszenna</b> ), mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron z truskawkami- makaron świderki (mąka <b>pszenna</b> ), truskawki, cukier Sok (zagęszczony sok owocowy, woda)  Zupa -boczek wędzony, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jagłana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Makaron z truskawkami- makaron świderki (mąka ryżowa), truskawki, cukier Sok (zagęszczony sok owocowy, woda)
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Winogron	1	Budyń- napój ryżowy, mąka <b>pszenna</b> , ziemniaczana, cukier, kakao Winogron  Budyń- napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, kakao winogron
Wtorek 21.06.2022 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek Dżem	1	Kakao- napój ryżowy, kakao, cukier Bułka kukurydziana (mąka pszenna, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek Dżem  Kakao- napój ryżowy, 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, pomidor, ogórek dżem
	Obiad	Zupa koperkowa, pieczywo Kurczak w kremowym sosie śmietanowym Ryż Surówka wiosenna Lemoniada	1,9	Zupa- porcja kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak- filet kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, tymianek, bazylia Ryż Surówka- sałata lodowa, rucola, ogórek, rzodkiewka, cebula czerwona, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier

			9	<p>Lemoniada- cytryny, miód</p> <p>Zupa- porcja kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk</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>Kurczak- filet kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, sól, pieprz, tymianek, bazylia</p> <p>Ryż</p> <p>Surówka- sałata lodowa, rucola, ogórek, rzodkiewka, cebula czerwona, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier</p> <p>Lemoniada- cytryny, miód</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Koktajl truskawkowy Wafle ryżowy		<p>Koktajl- napój ryżowy/ migdałowy, truskawki, cukier</p> <p>Ryż</p>
<b>Środa</b> <b>22.06.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki z rodzynekami na mleku roślinnym, Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony Herbata	1	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki <b>owsiane</b>, rodzyнки</p> <p>Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka <b>graham</b>, drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek</p> <p>Herbata, cukier</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki jaglane, rodzyнки</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, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek</p> <p>Herbata, cukier</p>
	<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa, pieczywo Naleśniki z jabłkami Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,9  3,9	<p>Zupa- porcja rosółowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, por, natka pietruszki, mąka <b>pszenna</b>, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Naleśniki- jabłka, mąka <b>pszenna</b>, <b>jajka</b>, olej rzepakowy, sól, cukier</p> <p>Kompot- czerwona porzeczka, cukier</p> <p>Zupa- porcja rosółowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</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>Naleśniki- jabłka, mąka gryczana/ ryz owa/ kukurydziana, <b>jajka</b>, olej rzepakowy, sól, cukier</p> <p>Kompot- czerwona porzeczka, cukier</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe z cynamonem Soczek	1,3  3	<p>Ciasto- mąka <b>pszenna</b>, <b>jajka</b>, masło roślinne, napój ryżowy, cukier, drożdże, cynamon</p> <p>Sok (zagęszczony sok, woda)</p> <p>Ciasto- mąka gryczana/ ryżowa/ kukurydziana, <b>jajka</b>, masło roślinne, napój ryżowy, cukier, drożdże, cynamon</p> <p>Sok (zagęszczony sok, woda)</p>
<b>Czwartek</b> <b>23.06.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa/ herbata Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, papryka, ogórek kiszony	1	<p>Kawa- napój ryżowy, kawa zbożowa (zboża 78% (<b>jęczmień</b>, <b>żyto</b>), cykorja)</p> <p>Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka <b>graham</b>, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, ogórek, papryka, sałata, dżem</p> <p>Herbata, cukier</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, pierś z kurczaka, ogórek, papryka, sałata, dżem</p>

	<b>Obiad</b>	Zupa neapolitańska Gołąbki rzymskie Ziemniaki z koperkiem Sałata z rzodkiewką i ogórkiem Kompot wieloowocowy	1,3,9  3,9	Zupa- porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie gołąbki- łopatka wieprzowa, <b>jaja</b> , kapusta biała, bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, woda, sól), cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła prowansalskie ziemniaki, koper Surówka- sałata, ogórek, rzodkiewka, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier  Zupa- porcja rosółowa, makaron (mąka ryżowa), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie gołąbki- łopatka wieprzowa, <b>jaja</b> , kapusta biała, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, zioła prowansalskie ziemniaki, koper Surówka- sałata, ogórek, rzodkiewka, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Talerz owoców Pałeczki kukurydziane		Talerz owoców- banan, jabłko, winogron kukurydza
Piątek 24.06.2022 r.	<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, szczypior, rzodkiewka, ogórek, sól, pieprz Herbata czarna, 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 kurczaka, szczypior, rzodkiewka, ogórek, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba panierowana z pieca Ziemniaki opiekane Warzywa gotowane na parze Sok	1,3,4,9  3,4,9	Zupa-porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Ryba- <b>morszczuk</b> , bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> ), <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz Ziemniaki, olej rzepakowy Warzywa- brokuły, fasolka szparagowa, marchew, masło roślinne Sok (zagęszczony sok, woda)  Zupa-porcja rosółowa, makaron (mąka ryżowa), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Ryba- <b>morszczuk</b> , <b>jajka</b> , sól, pieprz Ziemniaki, olej rzepakowy Warzywa- brokuły, fasolka szparagowa, marchew, masło roślinne Sok (zagęszczony sok, woda)
	<b>Podwieczorek</b>	Mus owocowy Jabłko		Mus- banan/ jabłko/ maliny/ truskawki jabłko

Produkty powodujące alergię 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