

JADŁOSPIS 4 - 8.07.2022 r.
DIETY bezmleczna / bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 04.07.2022 r.	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane czekoladowe Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cukier Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane czekoladowe 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, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Rosół domowy z makaronem i natką pietruszki Pieczeń wieprzowa w sosie własnym Ziemniaki z koperkiem Mizeria Kompot wieloowocowy	1,9 9	Zupa -porcja kurczaka, szyja z indyka, makaron (mąka pszenna z semoliny), marchew, pietruszka, seler , cebula, kapusta biała, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk Pieczeń- schab, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, rozmaryn Ziemniaki, koper Mizeria- ogórki, cebula, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- mieszanka owocowa, cukier Zupa -porcja kurczaka, szyja z indyka, makaron (mąka ryżowa), marchew, pietruszka, seler , cebula, kapusta biała, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk Pieczeń- schab, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, rozmaryn Ziemniaki, koper Mizeria- ogórki, cebula, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Koktajl bananowo- truskawkowy brzoskwinia		Koktajl- napój ryżowy, banan, truskawka, cukier brzoskwinia
Wtorek 05.07.2022 r.	Śniadanie	kakao Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek miód	1	Kakao- napój ryżowy, kakao, cukier Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, stoncznik, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek kiszony Miód 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, rzodkiewka, ogórek kiszony miód
	Obiad	Zupa ogórkowa, pieczywo Nuggetsy z kurczaka z pieczonymi ziemniakami Fasolka szparagowa z masetkiem i bułką tartą sok	1,3,9 3,9	Zupa- porcja kurczaka, ogórki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Nuggetsy- filet kurczaka, bułka tarta pszenna , jajka , mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, olej rzepakowy, sól, czosnek, oregano, bazylia Surówka- fasolka szparagowa, masło roślinne, bułka tarta pszenna Sok (zagęszczony sok, woda) Zupa- porcja kurczaka, ogórki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (stoncznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Nuggetsy- filet kurczaka, jajka , olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, olej rzepakowy, sól, czosnek, oregano, bazylia

				Surówka- fasolka szparagowa, masło roślinne Sok (zagęszczony sok, woda)
	Podwieczorek	Kostka z kaszy manny Banan	1	Kostka- napój ryżowe, kasza manna , cukier, maliny Banan Kostka- napój ryżowe, kasza jaglana, cukier, maliny Banan
Środa 06.07.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z soczewicy, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój ryżowy, płatki kukurydziane Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, soczewica oliwa, czosnek, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna- napój ryżowy, płatki kukurydziane 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), masło roślinne, soczewica oliwa, czosnek, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana z kminkiem, pieczywo Makaron penne arrabiata Kompot truskawki	1,3	Zupa- zeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Arrabiata- makaron (mąka pszenna z semoliny, jajka), pomidor pelati, czosnek, bazylija, oliwa, sól Kompot- truskawki, cukier Zupa- zeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, kminek 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) Arrabiata- makaron (mąka ryżowa), pomidor pelati, czosnek, bazylija, oliwa, sól Kompot- truskawki, cukier
	Podwieczorek	Deser z galaretką i truskawkami Wafle kukurydziane		Deser- truskawki, napój ryżowy/ kokosowy, żelatyna, cukier, laska wanilii kukurydza
Czwartek 07.07.2022 r.	Śniadanie	Kawa zbożowa/ herbata Bułka z masłem roślinnym, jajecznicza ze szczypiorkiem, pomidor, dżem	1,3 3	Kawa- napój ryżowy, kawa zbożowa (zboża 78% (jęczmień , żyto), cykorja) Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajka , szczypior, pomidor, dżem Herbata, cukier 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), masło roślinne, jajka , szczypior, pomidor, dżem
	Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, pieczywo Pulpety w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna surówka wiosenna lemoniada	1,3,9 9	Zupa- porcja rosółowa, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) pulpety- karczek wieprzowy, jaja , bułka pszenna (mąka pszenna , drożdże, woda, sól), mąka pszenna , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy), sól, pieprz, papryka słodka kasza jęczmienna Surówka- sałata lodowa, rucola, ogórek, papryka, rzodkiewka, cebula czerwona, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Lemoniada- cytryny, miód Zupa- porcja rosółowa, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, 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) pulpety- karczek wieprzowy, jaja , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy), sól, pieprz, papryka słodka

				<p>kasza jaglana</p> <p>Surówka- sałata lodowa, rucola, ogórek, papryka, rzodkiewka, cebula czerwona, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier</p> <p>Lemoniada- cytryny, miód</p>
	Podwieczorek	Ryż z truskawkami		Ryż z truskawkami- napój owsiany, ryż, truskawki, cukier
Piątek 08.07.2022 r.	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku roślinnym</p> <p>Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku</p> <p>Herbata z cytryna</p>	1	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki owsiane</p> <p>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, bazylia, cytryna, oliwa, sól, ogórek, papryka</p> <p>Herbata czarna, cytryny, miód</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki owsiane</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), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, bazylia, cytryna, oliwa, sól, ogórek, papryka</p> <p>Herbata czarna, cytryny, miód</p>
	Obiad	<p>Zupa kalafiorowa, pieczywo</p> <p>Panierowana polędwica z dorsza</p> <p>Ziemniaki z koperkiem</p> <p>Warzywa gotowane na parze</p> <p>Herbata owocowa</p>	<p>1,3,4,9</p> <p>3,4,9</p>	<p>Zupa-porcja rosółowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Ryba- dorsz, jajka, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>warzywa- brokuł, fasolka szparagowa, marchew mini</p> <p>herbata owocowa, cukier</p> <p>Zupa-porcja rosółowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, 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- dorsz, jajka, cebula, czosnek, sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>warzywa- brokuł, fasolka szparagowa, marchew mini</p> <p>herbata owocowa, cukier</p>
	Podwieczorek	<p>Soczek</p> <p>Ciasto z cynamonem</p>	1	<p>Soczek (zagęszczony sok, woda)</p> <p>Ciasto- mąka gryczana/ jaglana/kokosowa, olej rzepakowy, cukier, woda, drożdże, cynamon</p>

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

* jadtospis może ulec zmianie