

**JADŁOSPIS 8-12.08.2022r.**  
**DIETY bezmleczna/ bezglutenowa**

| DATA                         | Rodzaj posiłku | MENU   | Informacja dla alergików | Skład z wyttuszczeniem alergenów   |
|------------------------------|----------------|--|--------------------------|--|
| Poniedziałek<br>8.08.2022 r. | Śniadanie      | Kasza manna na mleku roślinnym z brzoskwiniami<br>Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, ogórek, papryka<br>Herbata miętowa | 1                        | Zupa mleczna- napój owsiany, kasza <b>manna</b> , brzoskwinie<br>Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, ogórek, papryka<br>Herbata miętowa, cukier<br><br>Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana/ ryż, brzoskwinie<br>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy), masło roślinne, polędwica z indyka, ogórek, papryka<br>Herbata miętowa, cukier  |
|                              | Obiad          | Zupa jarzynowa, pieczywo<br>Zapiekanka makaronowa<br>Kompot agrestowy<br>Arbuz/ jabłko   | 1,3,9<br><br><br>9       | Zupa -porcja rosółowa, ziemniaki, brokuł, fasolka, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, czosnek, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól)<br>Zapiekanka- makaron ( <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> ), słonina, boczek wędzony, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz<br>Kompot- agrest, cukier<br>Arbuz/ jabłko<br><br>Zupa -porcja rosółowa, ziemniaki, brokuł, fasolka, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, czosnek, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)<br>Zapiekanka- makaron (mąka ryżowa), słonina, boczek wędzony, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz<br>Kompot- agrest, cukier<br>Arbuz/ jabłko |
|                              | Podwieczorek   | Kisiel truskawkowy<br>Bułka z masłem roślinnym i dżemem  | 1                        | Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, cukier<br>Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony<br><br>Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, cukier<br>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy), masło roślinne, dżem niskosłodzony   |
| Wtorek<br>9.08.2022 r.       |                | kakao<br>Bułka kukurydziana z masłem roślinnym, jajko, papryka, ogórek, pomidor  | 1,3                      | Kakao- napój owsiany, cukier, kakao<br>Bułka kukurydziana (mąka kukurydziana, <b>pszenna</b> , słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajko</b> , papryka, ogórek, pomidor<br><br>Kakao- napój owsiany, cukier, kakao<br>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy), masło roślinne, <b>jajko</b> , papryka, ogórek, pomidor  |
|                              | Obiad          | Krupnik z kaszą jęczmienną, pieczywo<br>Kotlet pożarski<br>Ziemniaki<br>Mizeria  | 1,3,9                    | Zupa- żeberka, kasza <b>jęczmienna</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól)<br>Kotlet- filet z kurczaka, mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz   |

|                        |                     |   |                |   |
|------------------------|---------------------|---|----------------|---|
|                        |                     | Lemoniada   | 9              | <p>Mizeria- ogórek, cebula, szczypior, ocet jabłkowy, sól, pieprz<br/>Lemoniada- miód, cytryny</p> <p>Zupa- żeberka, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br/>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)<br/>Kotlet- filet z kurczaka, <b>jajka</b>, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz<br/>Mizeria- ogórek, cebula, szczypior, ocet jabłkowy, sól, pieprz<br/>Lemoniada- miód, cytryny</p>   |
|                        | <b>Podwieczorek</b> | Budyń śmietankowy<br>Rogal maślany  | 1,3            | <p>Budyń- napój owsiany, kakao, cukier, mąka ziemniaczana<br/>Rogal (mąka <b>pszenna</b>, drożdże, <b>jajka</b>, cukier)</p> <p>Budyń- napój owsiany, kakao, cukier, mąka ziemniaczana<br/>Bułka drożdżowa (mąka ryżowa/ kukurydziana, drożdże, <b>jajka</b>, cukier)</p>   |
| Środa<br>10.08.2022 r. | <b>Śniadanie</b>    | Płatki owsiane na mleku<br>Bułka z masłem roślinnym i dżemem<br>Herbata   | 1              | <p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki <b>owsiane</b><br/>Bułka orkiszowa (mąka <b>pszenna</b>, <b>orkiszowa</b> , drożdże, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony<br/>Herbata, cukier</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, ryż<br/>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, dżem niskosłodzony<br/>Herbata, cukier</p>   |
|                        | <b>Obiad</b>        | Zupa neapolitańska<br>Gulasz węgierski z szynki w sosie pomidorowym z plackiem ziemniaczanym<br>Ogórek małosolny<br>Kompot wieloowocowy | 1,3,9<br><br>9 | <p>Zupa – porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, mąka <b>pszenna</b>, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br/>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)<br/>Gulasz- szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, tymianek<br/>Placki ziemniaczane (ziemniaki, <b>jajko</b>, mąka ziemniaczana)<br/>Ogórek małosolny<br/>kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier</p> <p>Zupa – porcja rosółowa, makaron (mąka ryżowa), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br/>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)<br/>Gulasz- szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, tymianek<br/>Placki ziemniaczane (ziemniaki, <b>jajko</b>, mąka ziemniaczana)<br/>Ogórek małosolny<br/>kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier</p> |
|                        | <b>Podwieczorek</b> | pudding mleczno- ryżowy z miodem  |                | pudding- napój owsiany, ryż, truskawki, miód  |

|                           |                                  |  |   |  |
|---------------------------|----------------------------------|--|---|--|
| Czwartek<br>11.08.2022 r. | Śniadanie                        | herbata<br>Bułka z masłem roślinnym, polędwica, sałata, rzodkiewka, ogórek   | 1   | Herbata, cukier<br>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek<br><br>Herbata, cukier<br>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek   |
|                           | Obiad                            | Zupa zacierka<br>Kotlet schabowy<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Surówka z kapusty białej z natką i oliwą<br>Herbata z cytryną | 1,3,9   | Zupa- porcja rosółowa, boczek wędzony, słonina, makaron (mąka pszenna), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe<br>Kotlet- schab, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, sól, pieprz<br>Ziemniaki, koper<br>Surówka- kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, musztarda, oliwa, cukier<br>Herbata czarna, cytryny, miód   |
|                           |                                  |  | 3,9   | Zupa- porcja rosółowa, boczek wędzony, słonina, makaron (mąka ryżowa), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe<br>Kotlet- schab, jajka, sól, pieprz<br>Ziemniaki, koper<br>Surówka- kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, musztarda, oliwa, cukier<br>Herbata czarna, cytryny, miód   |
| Podwieczorek              | Śliwki pod cytrynową kruszonką   | 1  | Śliwki, mąka żytnia, cukier trzciny, płatki owsiane, masło roślinne, imbir, cynamon<br><br>Śliwki, mąka kukurydziana/ ryżowa, cukier trzciny, masło roślinne, imbir, cynamon                              |  |
| Piątek<br>12.08.2022 r.   | Śniadanie                        | Kasza jaglana na mleku roślinnym<br>Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku<br>Herbata                         | 1   | Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana<br>Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, drożdże, sól), masło roślinne, groszek zielony, cytryna, czosnek, , bazylija, sól, pieprz, ogórek, papryka, pomidor<br>Herbata, cukier<br><br>Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana<br>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy), masło roślinne, groszek zielony, cytryna, czosnek, , bazylija, sól, pieprz, ogórek, papryka, pomidor<br>Herbata, cukier |
|                           | Obiad                            | Zupa koperkowa<br>Kopytka z bułką tartą<br>Kompot truskawkowy  | 1,3,9   | Zupa- porcja rosółowa, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, sól, pieprz<br>Leniwe- ziemniaki, jajka, bułka tarta pszenna, masło roślinne<br>Kompot- truskawki, cukier  |
|                           |                                  |  | 3   | Zupa- porcja rosółowa, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, sól, pieprz<br>Leniwe- ziemniaki, jajka, bułka tarta ryżowa, masło roślinne<br>Kompot- truskawki, cukier   |
| Podwieczorek              | Koktajl truskawkowy<br>biszkopty | 1,3<br><br>3   | Koktajl- napój owsiany, truskawki, cukier<br>Biszkopty ( mąka pszenna, jajka, cukier)<br><br>Koktajl- napój owsiany, truskawki, cukier<br>Biszkopty ( mąka ryżowa/ kukurydziana/ gryczana, jajka, cukier) |  |

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

