

JADŁOSPIS 12 - 16.09.2022 r.
DIETA BEZMLECZNA/ BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 12.09.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	1,6,10	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszena, woda, drożdże, płatki pszenne, płatki owsiane, otręby żytnie, sól), masło roślinne, szynka softysa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
		Bułka z masłem roślinnym, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek Herbata owocowa		Zupa- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, szynka softysa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa krem z dyni, pieczywo	1,6,10	Zupa - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, chili, curry, rozmaryn Chleb pszenno- żytni (mąka pszena, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Paella – filet z kurczaka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, kurkuma, olej, papryka czerwona, natka pietruszki, pieprz, sól, tymianek, chili, kukurydza mrożona, bazylia, ryż Kompot- agrest, cukier
		Paella z kurczakiem Kompot agrestowy	6,9,10	Zupa- dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, chili, curry, rozmaryn 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) Paella – filet z kurczaka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, kurkuma, olej, papryka czerwona, natka pietruszki, pieprz, sól, tymianek, chili, kukurydza mrożona, bazylia, ryż Kompot - agrest, cukier
	Podwieczorek	Budyń śmietankowy banan		Napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Banan Napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier banan
	Wtorek 13.09.2022 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym	1
Bułka z masłem roślinnym, pierś indyka, sałata, ogórek Herbata				Zupa- napój owsiany, kasza jaglana Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś indyka, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier
Obiad		Krupnik ryżowy Makaron pennette w sosie carbonara Kompot wieloowocowy	1,9	Zupa - porcja rosółowa, ryż, marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, olej Chleb pszenno- żytni (mąka pszena, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Makaron – makaron pennette (mąka pszena durum, jaja), szynka softysa, cebula, czosnek, mąka pszena, olej, pietruszka natka, boczek wędzony, ser żółty tymianek, pieprz Kompot-mieszanka owocowa, cukier

			9	Zupa - porcja rosółowa, ryż, marchew, ziemniaki, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, olej Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś indyka, sałata, ogórek Makaron – makaron bezglutenowy, szynka softysa, cebula, czosnek, mleko 2% , olej, pietruszka natka, boczek wędzony, śmietanka słodka , ser żółty (mleko pasteryzowane, kultury bakterii, białka jaja kurzego), tymianek, pieprz Kompot-mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Jogurt truskawkowy Bułka z masą miodową	1	Koktajl- napój ryżowy, truskawki, cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne , miód
Środa 14.09.2022 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	1,3	Zupa- napój owsiany, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajko , sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
		Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa	3	Zupa- napój owsiany, płatki owsiane Bułka bezglutenowa(woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajko , sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa , cukier
	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo	1,9,10	Zupa - kura porcja rosółowa, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Pyzy – gryz ziemniaczany, mąka ziemniaczana, mięso wołowo – wieprzowe, cebula, bułka tarta , drożdże, sól, pieprz, boczek wędzony, słonina, cebula Surówka – ogórek kiszony, papryka, cebula, oliwa z oliwek, cukier, jabłko, marchew, natka pietruszka, oregano, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
		Pyzy z mięsem Surówka z ogórka kiszzonego, z papryką Lemoniada	9,10	Zupa - kura porcja rosółowa, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszcza), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Pyzy – gryz ziemniaczany, mąka ziemniaczana, mięso wołowo – wieprzowe, cebula, drożdże, sól, pieprz, boczek wędzony, słonina, cebula Surówka – ogórek kiszony, papryka, cebula, oliwa z oliwek, cukier, jabłko, marchew, natka pietruszka, oregano, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
	Podwieczorek	Tosty z wędliną i warzywami	1,7	Tosty- chleb tostowy (mąka pszenna , drożdże, woda, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka cytryna
		Woda z cytryną		Tosty- pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszcza), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka cytryna
Czwartek 15.09.2022 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	1,3	Zupa mleczna- napój owsiany, makaron (mąka pszenna durum , jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier
		Bułka z masłem roślinnym, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa		Zupa mleczna- napój owsiany, makaron bezglutenowy Bułka bezglutenowa(woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier

	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką, pieczywo Kotlet mielony Ziemniaki z koprem Surówka z buraczka, jabłka i cebuli Herbata owocowa	1,9,10	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – fopatka wieprzowa, jajka , cebula, czosnek, bułka tarta , bułka wroslawska , tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – burak, cebula, cukier, czosnek, jabłko, koper ogrodowy, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, sól, pieprz Herbata czarna, cytryna, miód
			9,10	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet – fopatka wieprzowa, jajka , cebula, czosnek, bułka tarta , bułka wroslawska , tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – burak, cebula, cukier, czosnek, jabłko, koper ogrodowy, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, sól, pieprz Herbata czarna, cytryna, miód
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe ze śliwkami		Ciasto – mąka pszenna, masło roślinne, jajka, napój ryżowy, cukier, drożdże, śliwki Ciasto – mąka ryżowa/mąka kukurydziana, masło roślinne, jajka , napój owsiany, cukier, drożdże, śliwki
Piątek 16.09.2022 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem, szynka sołtysa, rzodkiewka, ogórek	1	Kakao - napój ryżowy, kakao Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, szynka sołtysa, ogórek, rzodkiewka,
			6	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka bezglutenowa(woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, szynka sołtysa, rzodkiewka, ogórek
	Obiad	Barszcz ukraiński, pieczywo Morszczuk z pieca Ziemniaki z koperkiem Marchewka duszona z migdałami Kompot wieloowocowy	1,4,9,10	Zupa- żeberka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , fasola, cebula, czosnek, natka pietruszki, koper, mąka pszenna , ocet jabłkowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - morszczuk , mąka pszenna , bułka tarta , jajka , tłuszcz, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – marchewka, masło roślinne, migdały, sól Kompot- mieszanka owocowa, cukier
			4,9,10	Zupa- żeberka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , fasola, cebula, czosnek, natka pietruszki, koper, ocet jabłkowy, 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) Ryba - morszczuk , jajka , tłuszcz, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – marchewka, masło roślinne, migdały, sól Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Chałka/ bułka z masłem roślinnym i dżemem Kisiel truskawkowy	1,3	Chałka (mąka pszenna , jajka , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne, dżem niskosłodzony Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, cukier
				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 Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, 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- łubin, 14- mięczaki

* jadłospis może ulec zmianie