JADŁOSPIS 19-23.09.2022 r. Diety bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	**Rodzaj posiłku**	**MENU**	**Informacja dla alergików**	**Skład z wytłuszczeniem alergenów**
Poniedziałek 19.09.2022 r.	**Śniadanie**	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata	1	Zupa- napój owsiany, kasza **jęczmienna** Bułka orkiszowa (mąka **orkiszowa, pszenna**, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cukier Zupa- 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 z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa krem z kalafiora, pieczywo Kurczak po chińsku Ryż Kompot wieloowocowy	1,3,9 9	Zupa - kalafior, ziemniaki, pietruszka, **seler**, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak po chińsku- filet kurczaka, marchew, pieczarka, kapusta biała, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, imbir, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, kolendra, papryka słodka, sól, pieprz Ryż Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier Zupa- kalafior, ziemniaki, pietruszka, **seler**, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, **mleko** 2%, 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) Kurczak po chińsku - filet kurczaka, marchew, pieczarka, kapusta biała, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, imbir, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, kolendra, papryka słodka, sól, pieprz Ryż Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	ciasto z jabłkiem/ marchewką Woda z cytryną		Ciasto- mąka bezglutenowa, napój ryżowy, jabłka/ marchew Cytryna Ciasto- mąka bezglutenowa, napój ryżowy, jabłka/ marchew Cytryna
Wtorek 20.09.2022 r.	**Śniadanie**	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z kurczaka, sałata, pomidor, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, kasza jaglana Bułka orkiszowa (mąka **orkiszowa, pszenna**, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka/ kurczaka sałata, pomidor, ogórek Herbata, cukier Zupa- 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, polędwica z indyka/ kurczaka sałata, pomidor, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką i pomidorami, pieczywo klops Ziemniaki z koperkiem Surówka z buraczka z cebulką i jabłkiem Lemoniada pomarańczowa	1,3,6,9 9	Zupa- porcja kurczaka, brukselka, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, natka pietruszki, koper, makaron kuleczki (mąka **pszenna**, **jaja**), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Klops- łopatka wieprzowa, **jajka**, bułka wrocławska (mąka **pszenna**, lecytyna **sojowa**, woda, drożdże, sól), natka pietruszki, koper, sól, pieprz, oregano, papryka słodka Ziemniaki, koper Surówka- burak, cebula, jabłko, koper, czosnek , oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Lemoniada- pomarańcze, miód Zupa- porcja kurczaka, brukselka, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, natka pietruszki, koper, makaron ryżowy (ryż), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy 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) Klops- łopatka wieprzowa, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, oregano, papryka słodka Ziemniaki, koper Surówka- burak, cebula, jabłko, koper, czosnek , oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Lemoniada- pomarańcze, miód
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy gruszka		Budyń- napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, kakao Gruszka Budyń- napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, kakao gruszka
Środa 21.09.2022 r.	**Śniadanie**	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka kukurydziana (mąka **pszenna**, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior, oliwa, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier Zupa - 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, papryka, ogórek, szczypior, oliwa, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa pieczarkowa z pieczywem Gulasz wieprzowy Kasza bulgur Mizeria Kompot malinowy	1,9	Zupa- porcja rosołowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, natka pietruszki, mąka **pszenna**, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz- karczek wieprzowy, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, majeranek Kasza bulgur

			9	Mizeria- ogórki, cebula, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- maliny, cukier Zupa- porcja rosołowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz 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) Gulasz- karczek wieprzowy, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, majeranek Kasza bulgur Mizeria- ogórki, cebula, szczypior, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- maliny, cukier
	Podwieczorek	Zapiekanka ryżowa z jabłkami		Zapiekanka- ryż, napój ryżowy, jabłka, cynamon Zapiekanka- ryż, napój ryżowy, jabłka, cynamon
Czwartek 22.09.2022 r.	**Śniadanie**	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznica ze szczypiorkiem, ogórek, pomidor Herbata	1,3 3	Zupa- napój ryżowy, płatki **owsiane** Bułka kukurydziana (mąka **pszenna**, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, **jaja**, ogórek, pomidor, szczypior Herbata, cukier Zupa- napój ryżowy, płatki kukurydziane/ ryżowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, **jaja**, ogórek, pomidor, szczypior Herbata, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana zapalana Kotlet schabowy Ziemniaki z koprem Marchewka duszona z groszkiem Kompot wieloowocowy	1,9 9	Zupa – żeberka, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, por, seler, mąka pszenna, olej, sól, liść laurowy, ziele, pieprz ziołowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – schab**, bułka tarta, mąka pszenna, jajka** Ziemniaki, koper Marchewka – marchew, groszek**,** cukier, koper ogrodowy Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier Zupa – żeberka, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, por, seler, mąka pszenna, olej, sól, liść laurowy, ziele, pieprz ziołowy, 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) Kotlet – schab**, jajka** Ziemniaki, koper Marchewka – marchew, groszek, **masło** 82%**,** cukier, koper ogrodowy Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier

	Podwieczorek	Kostka z kaszy jaglanej z musem malinowym Jabłko		Kostka- kasza jaglana, napój ryżowy, maliny, cukier Jabłko Kostka- kasza jaglana, napój ryżowy, maliny, cukier Jabłko
Piątek 23.09.2022 r.	**Śniadanie**	Zupa mleczna z ryżem Bułka z masłem roślinnym, szynka, pomidor, ogórek, papryka herbata z cytryną	1,6,9,10	Zupa- napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka **żytnia, pszenna**, mąka **graham**, drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka/ kurczaka, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, miód, cytryna Zupa- 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, pierś indyka/ kurczaka, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, miód, cytryna
	Obiad	Zupa rybna, pieczywo kopytka z bułką tartą/ kopytka Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy	1,3,4,9 3,4,9	Zupa- porcja rosołowa, **dorsz**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula**,** natka pietruszki**,** koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna,** olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka- ziemniaki, **jaja**, mąka ziemniaczana, mąka **pszenna,** bułka tarta **pszenna** Surówka- marchew, jabłka, cytryna Kompot- truskawki, cukier Zupa- porcja rosołowa, **dorsz**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula**,** natka pietruszki**,** koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, 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) Kopytka- ziemniaki, **jaja**, mąka ziemniaczana, masło roślinne Surówka- marchew, jabłka, cytryna Kompot- truskawki, cukier
	Podwieczorek	Rogal maślany Sok Purena	1,3	Rogal (**mąka pszenna**, drożdże, **jajka**, cukier) Sok Purena, woda Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne Sok Purena, woda

***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**