

JADŁOSPIS 17 – 21.10.2022 r.
DIETY bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 17.10.2022 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym z morelami Bułka z masłem, polędwica z kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa- napój owsiany, kasza jaglana, morele Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cukier Zupa - napój owsiany, kasza jaglana, morele 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 kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, pieczywo Makaron z serem i boczkiem Kompot agrestowy Jabłko (100 g)	1,3,9 7,9	Zupa – porcja rosółowa, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, mąka pszenna , olej, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron – makaron (mąka pszenna z semoliny, jajka), boczek, stonina Kompot – agrest, cukier Jabłko Zupa – porcja rosółowa, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, śmietana 18%, olej, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, 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) Makaron – makaron bezglutenowy, ser biały , boczek, stonina Kompot – agrest, cukier Jabłko
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Woda z cytryna	1,3 3	Ciasto – marchew, mąka pszenna , jabłko, cukier, jajka , olej, laska vanilli, cynamon, proszek do pieczenia, soda Woda, cytryna Ciasto – marchew, mąka bezglutenowa, jabłko, cukier, jajka , olej, laska vanilli, cynamon, proszek do pieczenia, soda Woda, cytryna
Wtorek 18.10.2022 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, pomidor, ogórek Herbata z cytryną	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, szynka, pomidor, ogórek Herbata, cukier, cytryny Kakao - napój owsiany, kakao

				<p>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, pomidor, ogórek Herbata, cukier, cytryny</p>
	Obiad	<p>Zupa koperkowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza pęczak Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem Kompot wieloowocowy</p>	<p>1,9,</p> <p>1,7,9</p>	<p>Zupa - porcja rosółowa, koper, marchew, pietruszka, seler, por, koper, cebula, ziemniaki Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz – szynka surowa zrazowa dolna, marchew, pietruszka, papryka, cebula, czosnek, mąka pszenna, olej, tymianek, majeranek, sól, papryka słodka Kasza pęczak Surówka – ogórek kiszony, jabłko, cebula, natka pietruszki, cukier, oliwa z oliwek, pieprz Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier</p> <p>Zupa - porcja rosółowa, koper, marchew, pietruszka, seler, por, koper, cebula, ziemniaki, śmietanka słodka 18% 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 – szynka surowa zrazowa dolna, marchew, pietruszka, papryka, cebula, czosnek, olej, tymianek, majeranek, sól, papryka słodka Kasza pęczak Surówka – ogórek kiszony, jabłko, cebula, natka pietruszki, cukier, oliwa z oliwek, pieprz Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier</p>
	Podwieczorek	<p>Budyń waniliowy z brzoskwinia Pałka kukurydziana</p>	<p>1</p>	<p>Budyń – napój owsiany, laska vanilli, brzoskwinie, mąka pszenna, mąka ziemniaczana Kukurydza</p> <p>Budyń – napój owsiany, laska vanilli, brzoskwinie, mąka ziemniaczana Kukurydza</p>
Środa 19.10.2021 r.	Śniadanie	<p>Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznicą, pomidor Herbata</p>	<p>1,3</p> <p>3</p>	<p>Zupa - napój owsiany, kasza manna Bułka kukurydziana (mąka pszenna, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, jaja, pomidor Herbata czarna, cukier, cytryna</p> <p>Zupa- napój owsiany, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jaja, pomidor Herbata czarna, cukier, cytryna</p>
	Obiad	<p>Zupa pieczarkowa, pieczywo Naleśniki z musem brzoskwiniowym Kompot truskawkowy</p>	<p>1,3,7,9</p>	<p>Zupa - kura porcja rosółowa, mąka pszenna, marchew, olej rzepakowy, pieczarka, natka pietruszki, pietruszka, por, cebula, pieprz naturalny, seler, sól, ziemniaki, Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Naleśniki - mąka pszenna, jajka, woda, cukier, brzoskwinie w syropie Kompot - truskawki, cukier</p>

			3,7,9	<p>Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, olej rzepakowy, pieczarka, natka pietruszki, pietruszka, por, cebula, pieprz naturalny, seler, sól, ziemniaki,</p> <p>Pieczycwo 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 - mąka bezglutenowa, jajka, mleko 2%, ser biały, śmietana, cukier, brzoskwinie w syropie</p> <p>Kompot - truskawki, cukier</p>
	Podwieczorek	Koktajl bananowo – truskawkowy Biszkopty/ wafle kukurydziane	1	<p>Koktajl – napój owsiany, banan, truskawki</p> <p>Biszkopty - mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca – maltitol, woda</p> <p>Koktajl – napój ryżowy, banan, truskawki</p> <p>Wafle kukurydziane</p>
Czwartek 20.10.2021 r.	Śniadanie	Kawa na mleku bułka z masłem, pasta paprykowa, szczypiorek, rzodkiewka, ogórek herbata owocowa	1	<p>Kawa - napój owsiany, kawa inka</p> <p>Bułka kukurydziana (mąka pszenna, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, czosnek, oliwa, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, sól, pieprz, bazylia</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p> <p>Kawa - napój owsiany, kawa inka</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, papryka, czosnek, oliwa, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, sól, pieprz, bazylia</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p>
	Obiad	Zupa zacierkowa, pieczywo Filet z kurczaka panierowany Ryż Marchewka duszona z groszkiem Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9 3,7,9	<p>Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, makaron zacierka (makaron (mąka pszenna durum, jaja), seler, por, natka pietruszki, cebula, ziemniaki, olej, słonina, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Filet – pierś z kurczaka, jajka, mąka pszenna, bułka tarta, olej</p> <p>Ryż</p> <p>Marchewka – marchew, groszek, mąka pszenna</p> <p>Kompot- czarna porzeczka, cukier</p> <p>Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, makaron bezglutenowy, seler, por, natka pietruszki, cebula, ziemniaki, olej, słonina, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe</p> <p>Pieczycwo 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>Filet – pierś z kurczaka, jajka, olej</p> <p>Ryż</p> <p>Marchewka – marchew, groszek, masło 82%</p> <p>Kompot- czarna porzeczka, cukier</p>

Piątek 21.10.2022 r.	Podwieczorek	Ciastka Sante/ wafle ryżowe Banan	1	Ciastka - mąka pszenna , pełnoziarniste płatki owsiane, olej słonecznikowy, daktyl, substancje słodzące: maltitole, ksylitol; błonnik rozpuszczalny (kukurydziany), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 2%, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; cynamon, aromaty, sól morską Banan Wafle ryżowe Banan
	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku Tosty z serem, wędliną i warzywami Herbata z cytryną	1	Zupa - napój owsiany, płatki czekoladowe Chleb tostowy (mąka pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, wędlina, pomidor, ogórek, papryka Zupa- napój owsiany, płatki czekoladowe Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, wędlina, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, cytryna, cukier
	Obiad	Zupa grochowa, pieczywo Paluszki rybne Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną Lemoniada	1,4,9	Zupa- żeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, seler , por, cebula, czosnek, mąka pszenna , olej, pieprz, sól, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Paluszki rybne – filet z ryby , mąka pszenna , sól papryka, kurkuma, drożdże Ziemniaki z koperkiem Surówka – kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, ogórek zielony, koper, czosnek ,cytryna, oliwa, sól, oregano, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
			4,7,9	Zupa- żeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, seler , por, cebula, czosnek, olej, pieprz, sól, liść laurowy, majeranek 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) Paluszki rybne – filet z ryby , sól papryka, kurkuma, drożdże Ziemniaki z koperkiem Surówka – kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, ogórek zielony, koper, czosnek ,cytryna, śmietana 18%, sól, oregano, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
Podwieczorek	Kompot z czarnej porzeczki Chałka/ bułka z masłem i miodem	1,3	Kompot – czarna porzeczka, cukier Chałka (mąka pszenna , woda, jajka , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne, miód Kompot - czarna porzeczka, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód	

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