

JADŁOSPIS 14 – 18.11.2022 r.
Diety **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 14.11.2022 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną Bułka z masłem, serem żółtym i papryką Herbata miętowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , graham, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, papryka Herbata miętowa, cukier Zupa mleczna- napój ryżowy, 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 kurczaka, papryka Herbata miętowa, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką, pieczywo Zapiekanka makaronowa Cząstki ogórka kiszzonego Lemoniada	1,3,9,10 9,10	Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka- makaron świderki (mąka pszenna durum , jaja), kielbasa podwawelska, papryka, pieczarki, cukinia, natka pietruszki, cebula, czosnek, olej Ogórek kiszony Lemoniada Purena – pomarańcza, cytryna Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka, 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) Zapiekanka- makaron bezglutenowy, kielbasa podwawelska, papryka, pieczarki, cukinia, natka pietruszki, cebula, czosnek, olej Ogórek kiszony Lemoniada Purena – pomarańcza, cytryna, woda
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Kompot malinowy	1,3 3,7	Ciasto - mąka pszenna , marchew, jaja , masło roślinne, napój ryżowy, miód, proszek do pieczenia Kompot - maliny, cukier Ciasto - mąka bezglutenowa , marchew, jaja , masło 82% , mleko 2% , miód, proszek do pieczenia Kompot - maliny, cukier
Wtorek 15.11.2022 r.	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem i szynką, pomidor, papryka, ogórek	1	Inka - napój owsiany, kawa inka Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne, owsiane, żytnie, sól), masło roślinne, szynka sołtysa, pomidor, papryka, ogórek Inka - napój ryżowy, kawa inka 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, ogórek, papryka Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo, Panierowany filec kurczaka Kasza z warzywami Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, brokuły, 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) Filet – filet z kurczaka, bułka pszenna tarta, jaja , mąka pszenna , sól, pieprz

			9	<p>Kasza kuskus, cebula, czosnek, cytryna, papryka czerwona, zielona, pomarańcza, oliwki zielone, oliwa, natka pietruszki, pieprz, sól, kolendra</p> <p>Kompot - mieszanka owocowa, cukier</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Pieczyczo 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)</p> <p>Filet – filet z kurczaka, jaja, sól, pieprz</p> <p>Kasza jaglana, fasolka szparagowa</p> <p>Kompot - mieszanka owocowa, cukier</p>
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Winogron	1	<p>Budyń- napój owsiany, mąka ziemniaczana, kakao, mąka pszenna, cukier waniliowy Winogron</p> <p>Budyń- napój ryżowy, mąka ziemniaczana, kakao, cukier waniliowy Winogron</p>
Środa 16.11.2022 r.	Śniadanie	Kasza manna na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajka, pomidor Herbata	1,3	<p>Zupa - napój owsiany, kasza manna</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenna, drożdże, sól), masło roślinne, jaja, pomidor, ogórek</p> <p>Herbata czarna, cukier</p>
			3	<p>Zupa - napój ryżowy, płatki gryczane</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, jaja, pomidor</p> <p>Herbata czarna, cukier</p>
	Obiad	Zupa krupnik ryżowy, pieczywo Pierogi ruskie ze skwarkami Kompot z czarnej porzeczki Mandarynka (50g)	1,9	<p>Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ryż, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Pierogi – mąka pszenna, ziemniaki, cebula, boczek, słonina, olej, pieprz, sól</p> <p>Kompot – czarna porzeczka, cukier</p> <p>Mandarynka</p>
			7,9	<p>Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ryż, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz</p> <p>Pieczyczo 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)</p> <p>Pierogi – mąka bezglutenowa, ziemniaki, twaróg, cebula, boczek, słonina, olej, pieprz, sól</p> <p>Kompot – czarna porzeczka, cukier</p> <p>Mandarynka</p>
Podwieczorek	Soczek Baton Sante/ Wafle kukurydziane	1	<p>Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy</p> <p>Batonik - mąka pszenna, pełnoziarniste płatki owsiane 26%, owoce suszone 21,5% [rodzynki: rodzyinki, olej kokosowy; daktyle (daktyle, mąka ryżowa), żurawina suszona z sokiem z ananasa 5% (żurawina, syrop z ananasa, koncentrat soku z ananasa, olej słonecznikowy), olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancje spulchniające: węglany sodu (soda oczyszczona); aromat.</p>	

				Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy Wafle - kukurydza
Czwartek 17.11.2022 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem, wędlina z warzywami	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, ogórek, papryka, szczypior Zupa - napój ryżowy, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, ogórek, papryka, szczypior, sól, pieprz
	Obiad	Zupa zacierka, pieczywo Klops Kasza gryczana Surówka z selera Woda z pomarańczą	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka durum, jaja), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Klops - łopatka, cebula, czosnek, bułka pszenna, jaja , sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza gryczana Surówka – seler , jabłko, cytryna, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Pomarańcza, miód
			3,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron bezglutenowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy 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) Klops - łopatka, cebula, czosnek, jaja , sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza gryczana Surówka – seler , jabłko, cytryna, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Pomarańcza, miód
Podwieczorek	Herbata z cytryną Chałka z masłem	1,3	Herbata, cukier, cytryna Chałka (mąka pszenna , drożdże, jajka , cukier), masło 82 % Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne	
Piątek 18.11.2022 r.	Śniadanie	Płatki na mleku z morelami Bułka z masłem i dżemem Herbata owocowa	1	Zupa- napój owsiany, płatki owsiane, morele Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, dżem Herbata owocowa, cukier Zupa - napój owsiany, płatki ryżowe, morele Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem, Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Ryba po grecku Ziemniaki z koperkiem Herbata miętowa	1,3,4,9,10	Zupa - żeberka, szczaw, jaja , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - dorsz , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylija, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper Herbata miętowa, cukier

			3,4,7,9	<p>Zupa - żeberka, szczaw, jaja, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, śmietana 18%, 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, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Herbata miętowa, cukier</p>
	Podwieczorek	<p>Kisiel truskawkowy</p> <p>Ciastka zbożowe/ wafle ryżowe</p>	1	<p>Ciasta - mąka pszenna 42,4%, pełnoziarniste płatki owsiane 15%, 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</p> <p>Kisiel – truskawki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, cukier</p> <p>Kisiel – truskawki, mąka ziemniaczana, cukier</p> <p>Wafle - ryż</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
 * jadłospis może ulec zmianie