

JADŁOSPIS 21 – 25.11.2022 r.

DIETA **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 21.11.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cytryny, miód  Zupa- napój ryżowy, płatki kukurydziane bezglutenowe 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, papryka, ogórek Herbata czarna, cytryny, miód
	Obiad	Zupa krem neapolitański Makaron casarecce ze szpinakiem i serem Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,9   7,9	Zupa – kura, porcja rosółowa, ziemniaki, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, makaron gnocchetti (mąka <b>pszenna durum</b> , <b>jajka</b> ), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, szatwia Makaron – casarecce ( pszenica <b>durum</b> , woda), szpinak, czosnek ,cebula, natka pietruszki, mąka <b>pszenna</b> , oliwa z oliwek, sól, pieprz, Kompot- czerwona porzeczka, cukier  Zupa – kura, porcja rosółowa, ziemniaki, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, makaron bezglutenowy, <b>śmietanka</b> 18%, ser królewski ( <b>mleko</b> , sól, chlorek wapnia, kultury bakterii), ser camembert ( <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej Penicilium candidum), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, szatwia Makaron- makarob bezglutenowy, szpinak, czosnek, cebula, <b>śmietanka</b> 18%, natka pietruszki, ser <b>emiligrana</b> ( <b>mleko</b> krowie klasy extra, sól morską, podpuszczka), oliwa z oliwek, sól, pieprz, Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Koktajl owocowy Banan		Koktajl - napój ryżowy, truskawki, cukier Banan  Koktajl - napój ryżowy, truskawki, cukier Banan
	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek, szczypior	1	Inka - napój owsiany, kawa inka, cukier Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior, sól, pieprz  Inka - napój ryżowy, kawa inka, cukier 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, sól, pieprz

<p><b>Wtorek</b> 22.11.2022 r.</p>	<p><b>Obiad</b></p>	<p>Zupa z fasoli i chorizo, pieczywo Kurczak po hiszpańsku Soczewica czarna Mieszanka śródziemnomorska Sok jabłkowy</p>	<p>1,9,10</p>	<p>Zupa – kura, porcja rosółowa, fasola biała, cebula, czosnek, pomidor pelati, kiełbasa <b>chorizo</b>, olej, natka pietruszki, <b>seler</b> naciowy, sól, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak – filet z kurczaka, papryka czerwona, czosnek, pomidory pelati, oliwki czarne, kiełbasa <b>chorizo</b>, oliwa z oliwek, natka pietruszki, bazylija, sól, pieprz kolorowy Soczewica czarna Mieszanka – fasolka zielona, salsefia, bakłażan, papryka czerwona, cebula, olej Sok – zagęszczony sok jabłkowy, woda</p>
	<p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>Murzynek z buraka Soczek</p>	<p>9,10</p>	<p>Zupa – kura, porcja rosółowa, fasola biała, cebula, czosnek, pomidor pelati, kiełbasa <b>chorizo</b>, olej, natka pietruszki, <b>seler</b> naciowy, sól, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (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 – filet z kurczaka, papryka czerwona, czosnek, pomidory pelati, oliwki czarne, kiełbasa <b>chorizo</b>, oliwa z oliwek, natka pietruszki, bazylija, sól, pieprz kolorowy Soczewica czarna Mieszanka – fasolka zielona, salsefia, bakłażan, papryka czerwona, cebula, olej Sok – zagęszczony sok jabłkowy, woda</p>
	<p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>Murzynek z buraka Soczek</p>		<p>Murzynek - buraki, mąka gryczana, mąka kokosowa, olej kokosowy, daktyle, napój ryżowy, kakao, soda, Soczek – jabłkowy, pomarańczowy, wieloowocowy</p> <p>Murzynek- buraki, mąka gryczana, mąka kokosowa, olej kokosowy, daktyle, napój ryżowy, kakao, soda, Soczek – jabłkowy, pomarańczowy, wieloowocowy</p>
<p><b>Środa</b> 23.11.2022 r.</p>	<p><b>Śniadanie</b></p>	<p>Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata owocowa</p>	<p>1</p>	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, ryż Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>pszenna</b>, drożdże, sól), masło roślinne , pierś kurczaka, sałata, ogórek, Herbata owocowa, cukier</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne , pierś kurczaka, sałata, ogórek, Herbata owocowa, cukier</p>
	<p><b>Obiad</b></p>	<p>Forszmak z pieczywem Pierogi po lubelsku ze śmietaną Lemoniada Mandarynka</p>	<p>1,3,9,10</p>	<p>Zupa – wołowina zrazowa, boczek wędzony, ogórek kiszony, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, pieczarki, natka pietruszki, papryka słodka, papryka ostra, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól) Pierogi - mąka <b>pszenna</b>, kasza jaglana, cukier, olej Lemoniada - pomarańcze, cytryny, woda Mandarynka</p>
			<p>9,10</p>	<p>Zupa- wołowina zrazowa, boczek wędzony, ogórek kiszony, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, pieczarki, natka pietruszki, papryka słodka, papryka ostra, sól, pieprz Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże,</p>

				sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Pierogi - mąka bezglutenowa, kasza jaglana, <b>twaróg</b> półtłusty, cukier, <b>śmietana</b> 18% Lemoniada- cytryny, miód mandarynka
	<b>Podwieczorek</b>	Budyń śmietankowy Wafle ryżowe/ kukurydziane		Budyń- napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Wafle ryżowe  Budyń- napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Wafle kukurydziane
<b>Czwartek 24.11.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, pomidor, ogórek	1,3   3	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajko</b> , sałata, pomidor, ogórek  Kakao - napój ryżowy, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>jajko</b> , sałata, pomidor, ogórek
	<b>Obiad</b>	Zupa Bouillabaisse Boeuf Bourguignon Ziemniaki z koprem Ogórek kiszony Kompot agrestowy	1,4   4,7	Zupa – <b>halibut</b> , <b>łosoś</b> , <b>żabnica</b> , cebula, koper włoski, czosnek, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, koper, szafran, sól, pieprz, cukier brązowy, liście, ziele, papryka chili, anyż Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Wołowina – polędwica cygańska wołowa, cebula, boczek wędzony, olej, czosnek, marchew, por, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, cukier, ocet balsamiczny, tymianek, liście Ziemniaki, koper Ogórek kiszony Kompot - agrest, cukier  Zupa – <b>halibut</b> , <b>łosoś</b> , <b>żabnica</b> , cebula, koper włoski, czosnek, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, koper, szafran, sól, pieprz, cukier brązowy, liście, ziele, papryka chili, anyż Chleb bezglutenowy (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), olej rzepakowy, czosnek, oregano, bazylija Wołowina – polędwica cygańska wołowa, cebula, boczek wędzony, olej, <b>masło</b> 82%, czosnek, marchew, por, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, cukier, ocet balsamiczny, tymianek, liście Ziemniaki, koper Ogórek kiszony Kompot - agrest, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Śliwki pod cynamonową kruszonką Wafle ryżowe/ pączki kukurydziane		Śliwki, płatki kukurydziane, masło roślinne, mąka kukurydziana, miód, cynamon, imbir Ryż  Śliwki, płatki kukurydziane, masło roślinne, mąka kukurydziana, miód, cynamon, imbir Kukurydza

Piątek 25.11.2022 r.	Śniadanie	Makaron na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony herbata	1,3	Zupa mleczna- napój owsiany, makaron (mąka pszenna <b>durum</b> , <b>jajka</b> ) Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, natka pietruszki, czosnek, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata czarna, cukier  Zupa mleczna- napój owsiany, makaron bezglutenowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, marchew, papryka, natka pietruszki, czosnek, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa hernekeitto , pieczywo Dorsz skrei w kruszonce Ziemniaki purre Fasolka szparagowa z pieca Kompot wiśniowy	1,4	Zupa – boczek wędzony, kiełbasa podwawelska, groch łupany, cebula, czosnek, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, olej, sól, pieprz, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Dorsz – <b>dorsz</b> , czosnek, cebula, suszone pomidory, tymianek świeży, Ziemniaki Fasolka szparagowa zielona, oliwa z oliwek Kompot – wiśnie, cukier
			3,4,7	Zupa – boczek wędzony, kiełbasa podwawelska, groch łupany, cebula, czosnek, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, olej, <b>śmietana</b> 18%, sól, pieprz, 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) Dorsz – <b>dorsz</b> , <b>masło</b> 82%, krakersy mąka bezglutenowa, czosnek, cebula, suszone pomidory, tymianek świeży, ser grana padano ( <b>mleko</b> , sól, podpuszczka, lizozym z białka <b>jaj</b> ) Ziemniaki, <b>mleko</b> 2% Fasolka szparagowa zielona, oliwa z oliwek Kompot – wiśnie, cukier
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkami Herbata owocowa		Ciasto - jabłka, mąka gryczana, jaglana, masło roślinne, napój ryżowy, miód, drożdże Herbata owocowa, cukier  Ciasto- jabłka, mąka gryczana, jaglana, masło roślinne, napój ryżowy, miód, drożdże Herbata owocowa, 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