

JADŁOSPIS 5 – 9.12.2022 r.

Dieta ogólna

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 5.12.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Bułka z masłem, ser żółty, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1,7	Zupa mleczna - mleko 2%, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże), masło 82%, ser żółty (mleko , sól, chlurek wapnia, kultury bakterii), pomidor, papryka Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa krem z buraka, pestki dyni Makaron Puttanesca Kompot malinowy Kiwi (50 g)	1,3,7,9	Zupa – burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, mleko 2%, cukier, olej, natka pietruszki, pieprz, sól, ocet jabłkowy, miód, pestki dyni Makaron – makaron świderki (mąka pszenna durum, jajka), cebula, czosnek, pomidor pelati, oliwa z oliwek, natka pietruszki, boczek wędzony, oliwki czarne w zalewie Kompot - maliny, cukier Kiwi
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Lemoniada	1,3	Ciasto - marchew, jabłka, mąka pszenna , jajka , cukier, olej rzepakowy, cynamon, laska wanilii, soda, proszek do pieczenia Lemoniada - cytryny, pomarańcze, woda
Wtorek 6.12.2022 r.	Śniadanie	Kawa inka Bułka z masłem, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata z cytryną	1,7	Kawa - mleko 2%, kawa inka Bułka orkiszowa (sól mąka orkiszowa , razowa , pszenna , woda, drożdże, sól), masło 82%, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata czarna, miód, cytryny
	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza bulgur Ogórek kiszony Sok jabłkowy Niespodzianka Mikołajkowa 😊	1,3,7,9	Zupa – porcja rosółowa, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, koper, śmietanka 18%, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz – szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek, mąka pszenna , olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza bulgur Ogórek kiszony Sok - zagęszczony sok jabłkowy, woda
	Podwieczorek	Tosty z wędliną, serem i warzywami Herbata owocowa	1,7	Chleb tostowy (mąka pszenna , drożdże, sól), masło 82%, ser żółty (mleko , sól, chlurek wapnia, żywe kultury bakterii), wędlina, pomidor, ogórek, papryka Herbata owocowa
Środa 7.12.2021 r.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Bułka z masłem, jajka, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1,3,7	Zupa mleczna – mleko 2%, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże), masło 82%, jaja , sałata, ogórek, pomidor Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa minestrone, pieczywo Leniwe z masłem i bułką tartą Lemoniada Mandarynka (50g)	1,3,7	Zupa - makaron (mąka pszenna , jaja), pomidory pelati, cukinia, marchew, pietruszka, cebula, fasolka szparagowa, szpinak, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, oliwa, sól, pieprz, tymianek, bazylija Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Leniwe – mąka pszenna , mąka ziemniaczana, twaróg, cukier, masło 82%, bułka tarta pszenna Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda Mandarynka
	Podwieczorek	Galaretka owocowa Biszkopty	3,7	Galaretka – truskawki, śliwka, porzeczka czarna i czerwona, cukier, woda, żelatyna Biszkopty – mąka pszenna , cukier, jajka

Czwartek 8.12.2021 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata	1,7	Kakao - mleko 2%, kakao Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna , woda, drożdże, sól), masło 82%, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo Mini steki z wołowiny Ziemniaki opiekane Groszek zielony Kompot truskawkowy Mus owocowy 100 g	1,3,7,9	Zupa - porcja kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, śmietana 18%, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Steki – polędwica wołowa, czosnek, pieprz kolorowy, estragon, sól, masło 82% Ziemniaki opiekane – rozmaryn świeży, czosnek, pieprz kolorowy, chili, olej Groszek zielony – oliwa z oliwek, cytryna, sól Kompot – truskawki, cukier Mus owocowy
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z czarną porzeczką Woda z cytryną	1,3,7	Ciasto - czarna porzeczka, mąka pszenna, jajka, masło 82%, mleko 2%, cukier, cukier waniliowy, drożdże Cytryny
Piątek 9.12.2021r.	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku Bułka z masłem, twaróg ze szczypiorkiem, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna - mleko 2%, kasza gryczana Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło 82%, twaróg półtłusty, szczypior, śmietana 18%, ogórek, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej, pieczywo Sandacz w sosie tymiankowym Ryż brązowy Mieszanka królewska Kompot porzeczkowy	1,4,7,9	Zupa – porcja kurczaka, fasolka szparagowa, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba – sandacz , cebula, czosnek, pomidory kostka pulpa, natka pietruszki, koper, śmietanka 18%, mąka pszenna , ocet jabłkowy, tłuszcz, tymianek, sól, pieprz, Ryż brązowy Mieszanka – brokuł, kalafior, marchew, masło 82% Kompot – porzeczka czerwona, cukier
	Podwieczorek	Jabłko Batonik owsiany	1	Jabłko Batonik - mąka pszenna , pełnoziarniste płatki owsiane 26%, owoce suszone 21,5% [rodzynki: rodzynki, 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.

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