

JADŁOSPIS 5 – 9.12.2022 r..
Dieta **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 5.12.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, wędlina, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa – napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże), masło roślinne, wędlina, pomidor, papryka Herbata czarna, cukier Zupa – napój migdałowy, płatki kukurydziane bezglutenowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, wędlina, pomidor, papryka, Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa krem z buraka, pestki dyni Makaron Puttanesca Kompot malinowy Kiwi	1,3,9 9	Zupa – burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, 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 Zupa – burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, cukier, olej, natka pietruszki, pieprz, sól, ocet jabłkowy, miód, pestki dyni Makaron – makaron bezglutenowy, cebula, czosnek, pomidor pelati, oliwa z oliwek, natka pietruszki, boczek wędzony, oliwki czarne w zalewie Kompot - maliny, cukier Kiwi
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Lemoniada		Ciasto - marchew, jabłka, mąka ryżowa, mąka kokosowa, cukier, olej rzepakowy, cynamon, laska wanilii, soda, proszek do pieczenia Lemoniada- cytryny, pomarańcze, woda Ciasto- marchew, jabłka, mąka ryżowa, mąka kokosowa, cukier, olej rzepakowy, cynamon, laska wanilii, soda, proszek do pieczenia Lemoniada- cytryny, pomarańcze, woda
Wtorek 6.12.2022 r.	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata z cytryną	1	Inka - napój owsiany, kawa inka Bułka orkiszowa (sól mąka orkiszowa , razowa , pszenna , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata czarna, miód, cytryny Zupa- napój migdałowy, kawa inka Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata czarna, miód, cytryny

	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza bulgur/ Kasza gryczana Ogórek kiszony Sok jabłkowy Niespodzianka Mikołajkowa 😊	1,9 7,9	Zupa – porcja rosółowa, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, koper, 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 Zupa – porcja rosółowa, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, koper, śmietanka 18%, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie 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) Gulasz - szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek, olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza gryczana Ogórek kiszony Sok- zagęszczony sok jabłkowy, woda
		Podwieczorek	Tosty z wędliną i warzywami Herbata owocowa	1
	Środa 7.12.2022 r.	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, pomidor, sałata, ogórek Herbata owocowa	1,3 3
Obiad			Zupa minestrone, pieczywo Kopytka z masłem roślinnym Lemoniada Mandarynka (50g)	1,3

			3	<p>Zupa - makaron bezglutenowy, pomidory pelati, cukinia, marchew, pietruszka, cebula, fasolka szparagowa, szpinak, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, oliwa, sól, pieprz, tymianek, bazylia</p> <p>Pieczywo 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>Kopytka - ziemniaki, jajka, mąka ziemniaczana, masło roślinne</p> <p>Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda</p> <p>Mandarynka</p>
	Podwieczorek	Galaretka owocowa Biszkopty/ Wafle ryżowe	1,3	<p>Galaretka – truskawki, śliwka, porzeczka czarna i czerwona, cukier, woda, żelatyna</p> <p>Biszkopty – mąka pszenna, cukier, jajka</p> <p>Galaretka – truskawki, śliwka, porzeczka czarna i czerwona, cukier, woda, żelatyna</p> <p>Wafle - ryż</p>
Czwartek 8.12.2022 r.	Śniadanie	Kakao na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata	1	<p>Kakao - napój owsiany, kakao</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna, woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek</p> <p>Herbata, cukier</p> <p>Zupa - napój migdałowy, kakao</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, pierś z kurczaka, sałata, ogórek</p> <p>Herbata, cukier</p>
	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo Polędwica wołowa Kompot truskawkowy Mus owocowy 100 g	1,9 7,9	<p>Zupa - porcja kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, mąka pszenna, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Steki – polędwica wołowa, czosnek, pieprz kolorowy, estragon, sól,</p> <p>Ziemniaki opiekane – rozmaryn świeży, czosnek, pieprz kolorowy, chili, olej</p> <p>Groszek zielony – oliwa z oliwek, cytryna, sól</p> <p>Kompot - truskawki, cukier</p> <p>Mus owocowy –</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, 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, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)</p> <p>Steki – polędwica wołowa, czosnek, pieprz kolorowy, estragon, sól, masło 82%</p> <p>Ziemniaki opiekane – rozmaryn świeży, czosnek, pieprz kolorowy, chili, olej</p> <p>Groszek zielony – oliwa z oliwek, cytryna, sól</p> <p>Kompot – truskawki, cukier</p> <p>Mus owocowy</p>

	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z czarną porzeczką Woda z cytryną	3	Ciasto – czarna porzeczką, mąka ryżowa/ gryczana/ kukurydziana, jajka , masło roślinne, napój ryżowy, cukier, cukier waniliowy, drożdże Cytryny Ciasto – czarna porzeczką, mąka ryżowa/ gryczana/ kukurydziana, jajka , masło roślinne, napój ryżowy, cukier, cukier waniliowy, drożdże Cytryny
Piątek 9.12.2022 r.	śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, wędlina, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa- napój owsiany, kasza gryczana Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, cebula, czosnek, szczypior, oliwa 18%, sól, pieprz, ogórek, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier Zupa- napój migdałowy, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, wędlina, szczypior, ogórek, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej, pieczywo Sandacz w sosie tymiankowym Ryż brązowy Mieszanka królewska Kompot porzeczkowy	1,4,9	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, mąka pszenna , ocet jabłkowy, tłuszcz, tymianek, sól, pieprz, Ryż brązowy Mieszanka – brokuł, kalafior, marchew, oliwa
			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 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) Ryba – sandacz , cebula, czosnek, pomidory kostka pulpa, natka pietruszki, koper, śmietanka 18%, ocet jabłkowy, tłuszcz, tymianek, sól, pieprz, Ryż brązowy Mieszanka – brokuł, kalafior, marchew, masło 82% Kompot- porzeczką czerwoną, cukier
	Podwieczorek	Jabłko Batonik owsiany/Wafle kukurydziane		Jabłko Batonik - mąka pszenna , pełnoziarniste płatki owsiane 26%, owoce suszone 21,5% [rodzynki: rodzyнки, 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. Jabłko Kukurydza

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
* jałospis może ulec zmianie