

**JADŁOSPIS 12 – 16.12.2022 r.**  
**DIETA bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 12.12.2022 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka <b>pszenna</b> , żytnia, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier  Zupa mleczna- napój owsiany, ryż 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 owocowa, cukier
	Obiad	Krem pomidorowy ze świeżą bazylią, pieczywo Farfale z kapustą kiszoną i pieczarkami Kompot wieloowocowy	1	Zupa – pomidor pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) farfale- makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), kapusta kiszona, pieczarka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, ziele angielskie Kompot- agrest, cukier  Zupa – pomidor pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier 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) Farfale- makaron bezglutenowy, kapusta kiszona, pieczarka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, ziele angielskie Kompot – mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Drożdźówka francuska Lemoniada	1,3,6	Drożdźówka – ciasto francuskie (mąka <b>pszenna</b> , margaryna (tłuszcz roślinny utwardzony, woda, oleje roślinne: palmowy, kokosowy, rzepakowy, częściowo utwardzony palmowy) w zmiennych proporcjach, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny z soi, lecytyny z rzepaku), substancje konserwujące (sól wapnowo-disodowa EDTA, kwas sorbowy), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), sól, aromat, barwnik - annato, woda, ocet, <b>jaja</b> w proszku w proszku odtuszczone, sól), wiśnie, rodzynki, płatki migdałowe Lemoniada – pomarańcza, cytryna woda  Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, wiśnie, płatki migdałowe Lemoniada – pomarańcze, cytryny, woda

<p><b>Wtorek</b> 13.12.2022 r.</p>	<p><b>Śniadanie</b></p>	<p>Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica drobiowa, ogórek Herbata</p>	<p>1</p>	<p>Kawa - napój owsiany, kawa inka Bułka grahamka (mąka <b>żytnia, pszenna</b>, graham, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica drobiowa, ogórek Herbata, cukier</p> <p>Zupa mleczna- napój migdałowy, 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, polędwica drobiowa, ogórek / ogórek kiszony Herbata, cukier</p>
	<p><b>Obiad</b></p>	<p>Zupa neapolitańska Gulasz węgierski w sosie pomidorowym z plackiem ziemniaczanym Kompot truskawkowy</p>	<p>1,3,9</p> <p>3,9</p>	<p>Zupa – porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Gulasz- szynka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, majeranek Placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka <b>pszenna</b>, olej słonecznikowy, cebula, sól, błonnik ziemniaczany, <b>jajka</b> w proszku, substancja zagęszczająca: guma guar) Kompot – truskawki, cukier</p> <p>Zupa – porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Gulasz- szynka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, majeranek Placki ziemniaczane (ziemniaki, mąka bezglutenowa, olej słonecznikowy, cebula, sól, błonnik ziemniaczany, <b>jajka</b> w proszku, substancja zagęszczająca: guma guar) Kompot – truskawki, cukier</p>
	<p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>Ciasto drożdżowe z jabłkiem Woda z cytryną</p>		<p>Ciasto - jabłka, mąka <b>pszenna</b>, napój ryżowy, drożdże, masło roślinne Cytryny</p> <p>Ciasto - jabłka, mąka bezglutenowa, napój ryżowy, drożdże, masło roślinne Cytryny</p>
<p><b>Środa</b> 14.12.2022 r.</p>	<p><b>Śniadanie</b></p>	<p>Kasza manna/jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznica, szczypior, pomidor Herbata z cytryną</p>	<p>1,3</p> <p>3</p>	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, kasza manna Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b>, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajka</b>, pomidor, szczypior Herbata, cytryny, miód</p> <p>Zupa mleczna- napój migdałowy, 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, <b>jajka</b>, pomidor, szczypior Herbata, cytryny, miód</p>

	<b>Obiad</b>	Żurek z jajkiem, pieczywo Pierogi ruskie Kompot z czarnej porzeczki Kiwi (50G)	1,3,9   3,9,10	Żurek - boczek wędzony, <b>kielbasa</b> podwawelska, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, <b>żurek</b> , mąka <b>pszenna</b> , chrzan, sól, pieprz, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kluseczki – ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jajka</b> , olej Kompot – porzeczka czarna, cukier Kiwi  Żurek - boczek wędzony, <b>kielbasa</b> podwawelska, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, <b>śmietana</b> 18%, chrzan, sól, pieprz, majeranek Kluseczki – ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jajka</b> , olej rzepakowy 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) Kompot – porzeczka czarna, cukier Kiwi
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel truskawkowy Banan		Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier <b>Banan</b>  Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier <b>Banan</b>
<b>Czwartek</b> <b>15.12.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek	1	<b>Kakao</b> - napój owsiany, <b>kakao</b> Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, sałata, ogórek  <b>Kakao</b> – napój migdałowy, <b>kakao</b> 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, sałata, ogórek
	<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z brukselką, pieczywo Filet kurczaka panierowany Ziemniaki z koperkiem Marchewka duszona z migdałami Kompot agrestowy	1,3,9   3,7,9	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak - filet kurczaka, <b>jajka</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - marchewka, masło roślinne, migdały Kompot – agrest, cukier  Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, <b>śmietana</b> 18%, 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)

				<p>Kurczak - filet kurczaka, <b>jajka</b>, sól, pieprz  Ziemniaki, koper  Surówka - marchewka, masło roślinne, migdały  Kompot – agrest, cukier</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Chrupki kukurydziane Soczek		<p>Chrupki – kukurydza  Soczek – pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy</p> <p>Chrupki – kukurydza  Soczek – pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy</p>
<b>Piątek 16.12.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, szczypiorek, ogórek Herbata	1	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki czekoladowe  Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b>, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, oliwa, szczypiorek, sól, pieprz, ogórek  Herbata, cukier</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki czekoladowe bezglutenowe  Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, oliwa, szczypiorek, sól, pieprz, ogórek  Herbata, cukier</p>
	<b>Obiad</b>	Zupa rybna, pieczywo Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem Kompot wieloowocowy	1,4,9  4,9	<p>Zupa rybna- porcja rosółowa, <b>dorsz</b>, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie  Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)  Zapiekanka- ryż, jabłko, napój ryżowy, cukier, cynamon  Kompot- mieszanka owocowa, cukier</p> <p>Zupa rybna- porcja rosółowa, <b>dorsz</b>, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie  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 - ryż, jabłko, napój ryżowy, cukier, cynamon  Kompot – mieszanka owocowa, cukier</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Bułka z masłem roślinnym i dżemem Kompot wiśniowy	1	<p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka, drożdże, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony  Kompot – wiśnie, cukier</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, dżem niskosłodzony  Kompot – wiśnie, cukier</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