

JADŁOSPIS 19.12. – 23.12.2022 r.

Dieta **bezmleczna/ bezglutenowa**

| DATA                          | Rodzaj posiłku | MENU  | Informacja dla alergików                           | Skład z wytluszczeniem alergenów   |
|-------------------------------|----------------|---|--|--|
| Poniedziałek<br>19.12.2022 r. | Śniadanie      | Płatki na mleku roślinnym<br>Tosty z wędliną, pomidor,<br>papryka<br>Herbata                            | 1  | Zupa mleczna – napój owsiany, płatki <b>owsiane</b><br>Chleb tostowy (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka<br>Herbata, cukier<br><br>Zupa mleczna- napój migdałowy, płatki kukurydziane/ jaglane<br>Chleb tostowy (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), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka<br>Herbata, cukier  |
|                               | Obiad          | Zupa ziemniaczana z kminkiem,<br>pieczywo<br>Zapiekanka makaronowa<br>Kompot                            | 1,9,10<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>9,10 | Zupa – żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, kminek<br>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól)<br>Zapiekanka- makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), <b>kielbasa</b> podwawelska, papryka, pieczarka, cebula, czosnek, natka pietruszki<br>Kompot – mieszanka owocowa, cukier<br><br>Zupa – żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, kminek<br>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)<br>Zapiekanka- makaron bezglutenowy, <b>kielbasa</b> podwawelska, papryka, pieczarka, cebula, czosnek, natka pietruszki<br>Kompot- mieszanka owocowa, cukier |
|                               | Podwieczorek   | Bułka<br>Mandarynka   |  | Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka, drożdże, sól),<br>Mandarynka<br><br>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej)<br>Mandarynka   |
| Wtorek<br>20.12.2022 r.       | Śniadanie      | Kawa inka na mleku roślinnym<br>Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior | 1,3<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>3       | Kawa – napój owsiany, inka<br>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajka</b> , rzodkiewka, szczypior, ogórek<br><br>Kawa – napój migdałowy, inka<br>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> , rzodkiewka, szczypior, ogórek   |

|                                      |                     |   |                     |  |
|--------------------------------------|---------------------|---|---------------------|--|
|                                      | <b>Obiad</b>        | Zupa koperkowa, pieczywo<br>Pulpety wieprzowe z sosem pomidorowym<br>Kasza gryczana<br>Ogórek kiszony<br>Kompot truskawkowy | 1,3,9               | Zupa – porcja rosółowa, koper, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koper, cebula, ziemniaki<br>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól)<br>Pulpety – wieprzowina karkówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, <b>jajka</b> , bulka wrocławska <b>pszenna</b> , koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, cukier, mąka <b>pszenna</b> , olej, oregano, papryka słodka, pieprz, sól<br>Kasza gryczana<br>Ogórek kiszony<br>Kompot – truskawka, cukier   |
|                                      |                     |   | 3,7,9               | Zupa – porcja rosółowa, koper, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koper, cebula, ziemniaki, <b>śmietanka</b> słodka 18%<br>Pieczywo (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4%, (słonecznik, siemę lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)<br>Pulpety – wieprzowina karkówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, <b>jajka</b> , koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, cukier, <b>śmietana</b> 18%, olej, oregano, papryka słodka, pieprz, sól<br>Kasza gryczana<br>Ogórek kiszony<br>Kompot – truskawka, cukier |
|                                      | <b>Podwieczorek</b> | Ciasteczka owsiane / wafle ryżowe<br>Soczek   |                     | Ciasteczka - mąka <b>pszenna</b> , pełnoziarniste płatki <b>owsiane</b> 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<br>Soczek – pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy<br><br>Ryż<br>Soczek – pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy   |
| <b>Środa</b><br><b>21.12.2022 r.</b> | <b>Śniadanie</b>    | Kasza na mleku roślinnym<br>Bułka z masłem roślinnym, pierś drobiowa, szczypior, pomidor, ogórek<br>Herbata z cytryną       | 1                   | Zupa mleczna- napój owsiany, kasza <b>jęczmienna</b><br>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, rzodkiewka, szczypior, ogórek<br>Herbata, cytryny, miód<br><br>Zupa mleczna- napój migdałowy, kasza gryczana<br>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, rzodkiewka, szczypior, ogórek<br>Herbata, cytryny, miód   |
|                                      | <b>Obiad</b>        | Zupa pomidorowa z ryżem<br>Naleśniki z jabłkiem i jogurtem<br>Kompot agrestowy  | 1,3,9,10<br><br>3,7 | Zupa - porcja kurczaka, ryż biały, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , natka pietruszki, sól, pieprz<br>Naleśniki – mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , napój owsiany, jabłka, cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy<br>Kompot-agrest, cukier<br><br>Zupa - porcja kurczaka, ryż biały, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koncentrat pomidorowy, <b>śmietana</b> 18%, natka pietruszki, sól, pieprz<br>Naleśniki – mąka bezglutenowa, <b>jajka</b> , napój migdałowy, jabłka, cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy, jogurt grecki<br>Kompot – agrest ,<br>cukier  |

|                                   |                     |   |                |   |
|-----------------------------------|---------------------|---|----------------|---|
|                                   | <b>Podwieczorek</b> | Kostka z kaszy manny z musem malinowym<br>Wafle ryżowe  |                | Kostka – napój owsiany, kasza <b>manna</b> , cukier, maliny<br>Ryż<br><br>Kostka – napój migdałowy, kasza <b>manna</b> , cukier, maliny<br>Ryż  |
| <b>Czwartek<br/>22.12.2022 r.</b> | <b>Śniadanie</b>    | Kakao na mleku roślinnym<br>Bułka z masłem roślinnym, dżem niskosłodzony<br>Herbata owocowa                                       | 1              | Kakao - napój owsiany, kakao<br>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka, drożdże, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony<br>Herbata owocowa, cukier<br><br>Kakao – napój migdałowy, kakao<br>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<br>Herbata owocowa, cukier   |
|                                   | <b>Obiad</b>        | Krupnik jaglany, pieczywo<br>Kotlet schabowy<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot z czerwonej porzeczki | 1,3,9<br><br>9 | Zupa – porcja rosółowa, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy<br>Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól)<br>Kotlet – schab, mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , tłuszcz, sól, pieprz<br>Ziemniaki, koper<br>Surówka – kapusta biała, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, <b>musztarda</b> , sól, pieprz, cukier<br>Kompot – czerwona porzeczka, cukier<br><br>Zupa – porcja rosółowa, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy<br>Pieczywo (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)<br>Kotlet – schab, <b>jajka</b> , tłuszcz, sól, pieprz<br>Ziemniaki, koper<br>Surówka – kapusta biała, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, <b>musztarda</b> , sól, pieprz, cukier<br>Kompot – czerwona porzeczka, cukier |
|                                   | <b>Podwieczorek</b> | Drożdżówka<br>Jabłko  |                | Drożdżówka – mąka <b>pszenna</b> , napój owsiany, <b>jajka</b> , cukier, sól, masło roślinne, marmolada<br>Jabłko<br><br>Drożdżówka – mąka bezglutenowa, napój migdałowy, <b>jajka</b> , cukier, sól, masło roślinne, marmolada<br>Jabłko   |
| <b>Piątek<br/>23.12.2022 r.</b>   | <b>Śniadanie</b>    | Makaron na mleku roślinnym<br>Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, papryka<br>Herbata owocowa                            | 1,3            | Zupa mleczna- napój owsiany, makaron (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> )<br>Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, papryka<br>Herbata owocowa, cukier<br><br>Zupa mleczna - napój migdałowy, makaron bezglutenowy<br>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, papryka<br>Herbata owocowa, cukier  |

|  |                     |  |                        |  |
|--|---------------------|--|------------------------|--|
|  | <b>Obiad</b>        | Zupa ogórkowa, pieczywo<br>Kotleciki rybne<br>Ziemniaki z koprem<br>Surówka z czerwonej kapusty<br>Kompot wiśniowy | 1,3,4,7,9<br><br>3,4,9 | <p>Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ogórek kiszony, cebula, koper, mąka <b>pszenna</b>, olej, natka pietruszki, por, ziemniaki, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie<br/>Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)<br/>Kotlecik – <b>miruna</b>, <b>jajka</b>, bułka tarta <b>pszenna</b>, cebula, czosnek, koper, bułka wrocławska <b>pszenna</b>, tłuszcz, sól,<br/>pieprz<br/>Ziemniaki, koper<br/>Surówka – czerwona kapusta, jabłko, cebula, cukier, oliwa z oliwek, ocet<br/>jabłkowy, sól<br/>Kompot- wiśnia, cukier</p> <p>Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ogórek kiszony, cebula, koper, olej, natka pietruszki, por, <b>śmietana</b> 18%, ziemniaki, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie<br/>Pieczywo (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)<br/>Kotlecik – <b>miruna</b>, <b>jajka</b>, cebula, czosnek, koper, tłuszcz, sól, pieprz<br/>Ziemniaki, koper<br/>Surówka – czerwona kapusta, jabłko, cebula, cukier, oliwa z oliwek, ocet<br/>jabłkowy, sól<br/>Kompot- wiśnia, cukier</p> |
|  | <b>Podwieczorek</b> | Jogurt owocowy<br>Banan  | 1                      | <p>Koktajl - napój owsiany, wiśnie, cukier<br/>Banan</p> <p>Koktajl - napój migdałowy, wiśnie, cukier<br/>Banan</p>  |

Produkty powodujące alergię 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