

JADŁOSPIS 27 – 30.12.2022 r.
DIETA bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Wtorek 27.12.2022 r.	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica drobiowa, ogórek, pomidor, sałata	1	Kawa - napój owsiany, kawa inka Bułka śniadaniowa (mąka pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica drobiowa, ogórek, sałata, pomidor Kawa - napój migdałowy, kawa inka Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica drobiowa, ogórek, pomidor, sałata
	Obiad	Zupa grochowa z kiełbasą, pieczywo Kurczak w sosie słodko – kwaśnym Ryż Ogórek kiszony Kompot z czerwonej porzeczki	1,9	Zupa – żeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, seler , por, cebula, czosnek, mąka pszenna , olej, pieprz, sól, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak – pierś z kurczaka, ananas, cebula, cytryna, czosnek, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, pietruszka, papryka, olej, por, seler , sól, papryka słodka, pieprz, kolendra, imbir, mąka ziemniaczana Ryż Ogórek kiszony Kompot – porzeczka czerwona, cukier
			9	Zupa – żeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, seler , por, cebula, czosnek, olej, pieprz, sól, liść laurowy, majeranek 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) Kurczak – pierś z kurczaka, ananas, cebula, cytryna, czosnek, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, pietruszka, papryka, olej, por, seler , sól, papryka słodka, pieprz, kolendra, imbir, mąka ziemniaczana Ryż Ogórek kiszony Kompot – porzeczka czerwona, cukier
Podwieczorek	Bułka z masłem i dżemem Mleko	1	Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , drożdże), masło roślinne, dżem Napój owsiany	

				<p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem</p> <p>Napój migdałowy</p>
Środa 28.12.2022 r.	Śniadanie	<p>Płatki czekoladowe na mleku roślinnym</p> <p>Bułka z masłem roślinnym, wędlina drobiowa, pomidor, ogórek, papryka</p> <p>Herbata z cytryną</p>	1	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki czekoladowe</p> <p>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, wędlina drobiowa, pomidor, ogórek, papryka</p> <p>Herbata, cytryny, miód</p> <p>Zupa mleczna- napój migdałowy, płatki czekoladowe bezglutenowe</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, wędlina drobiowa, pomidor, ogórek, papryka</p> <p>Herbata, cytryny, miód</p>
	Obiad	<p>Zupa z fasolki szparagowej, pieczywo</p> <p>Spaghetti</p> <p>Kompot malinowy</p>	1,3,9 9	<p>Zupa - porcja kurczaka, fasolka szparagowa, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Spaghetti – makaron (mąka pszenna semolina 100%), karkówka wieprzowa, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej, oregano, zioła prowansalskie, bazylia</p> <p>Kompot – porzeczka czarna, cukier</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, fasolka szparagowa, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jagłana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)</p> <p>Spaghetti – makaron bezglutenowy, karkówka wieprzowa, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej, oregano, zioła prowansalskie, bazylia</p> <p>Kompot – porzeczka czarna, cukier</p>
	Podwieczorek	<p>Soczek</p> <p>Banan</p>		<p>Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy</p> <p>Banan</p> <p>Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy</p> <p>Banan</p>

Czwartek 29.12.2022 r.	Śniadanie	Kawa na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z szynką, papryka ogórek	1,10 10	Kawa - napój owsiany, kawa Bułka śniadaniowa (mąka pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, szynka softysa, papryka, ogórek Kawa – 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, szynka softysa, papryka, ogórek
	Obiad	Zupa pieczarkowa, pieczywo Kotlet pożarski Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty białej, marchewki i papryki Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9,10	Zupa – kura porcja rosółowa, mąka pszenna , marchew, olej rzepakowy, pieczarka, natka pietruszki, pietruszka, por, cebula, pieprz naturalny, seler , sól, ziemniaki Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – pierś z kurczaka, pietruszka, bułka tarta pszenna , cebula, czosnek, jaja , bułka wrocławska pszenna , tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – kapusta biała, marchew, papryka, cebula, oliwa, musztarda , natka pietruszki, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot – czerwona porzeczka, cukier
			3,7,9,10	Zupa – kura porcja rosółowa, marchew, olej rzepakowy, pieczarka, natka pietruszki, pietruszka, por, cebula, pieprz naturalny, seler , sól, ziemniaki, śmietanka słodka 18% 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) Kotlet – pierś z kurczaka, pietruszka, cebula, czosnek, jaja , tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – kapusta biała, marchew, papryka, cebula, oliwa, musztarda , natka pietruszki, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot – czerwona porzeczka, cukier
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane Budyń śmietankowy		Chrupki – kukurydza Budyń – napój owsiany, mąka ziemniaczana, cukier Chrupki – kukurydza Budyń – napój migdałowy, mąka ziemniaczana, cukier	
Piątek 30.12.2022 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek, pomidor Herbata	1,3 3	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza manna Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajko, ogórek, sałata, pomidor Herbata, cukier Zupa mleczna- napój owsiany, 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, jajko, sałata, pomidor ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	1,3,7,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka pszenna semolina 100%), marchew, pietruszka, seler , cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , natka pietruszki, sól, pieprz Kopytka – ziemniaki, mąka pszenna , mąka ziemniaczana, jajka Surówka - marchew, jabłka, cytryna Kompot – maliny, cukier
		Leniwe z masłem i bułką tartą Surówka z marchwi i jabłka Kompot malinowy	3,7,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron bezglutenowy, marchew, pietruszka, seler , cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, natka pietruszki, sól, pieprz Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka Surówka - marchew, jabłka, cytryna Kompot – maliny, cukier
Podwieczorek	Bułka Lemoniada	1	Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda	

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