

JADŁOSPIS 2 – 5.1.2023 r.
DIETA bezmleczna/ bezglutenowa

| DATA | Rodzaj posiłku | MENU | Informacja dla alergików | Skład z wyłączeniem alergenów |
|-------------------------------|----------------|--|--------------------------|--|
| Poniedziałek 02.01.2023 r. | Śniadanie | Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, połędwica drobiowa, ogórek, pomidor, sałata | 1 | Zupa - napój owsiany, ryż Bułka kukurydziana (mąka pszenna , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, połędwica drobiowa, ogórek, sałata, pomidor Zupa - napój migdałowy, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, połędwica drobiowa, ogórek, pomidor, sałata |
| | Obiad | Zupa jarzynowa czysta, pieczywo Makaron z boczkiem Kompot z czerwonej porzeczki Mandarynka (50g) | 1,3,9 7,9 | Zupa – porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koper Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron – makaron (mąka pszenna z semoliny, jajka), boczek, słonina Kompot – porzeczka czerwona, cukier Mandarynka Zupa – porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koper 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) Makaron – makaron bezglutenowy, ser biały , boczek, słonina Kompot – porzeczka czerwona, cukier Mandarynka |
| | Podwieczorek | Mus owocowy Batonik/wafle kukurydziane | 1 | Mus – gruszka, jabłko Batonik – mąka pszenna 42,4%, pełnoziarniste płatki owsiane 15%, olej słonecznikowy, daktyl, substancje słodzące: maltitole, ksylitol; błonnik rozpuszczalny (kukurydziany), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 2%, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; cynamon, aromaty, sól morską Mus – gruszka ,jabłko Kukurydza |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|-----------------------|--|
| <p>Wtorek 03.01.2023 r.</p> | <p>Śniadanie</p> | <p>Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek</p> | <p>1,3</p> | <p>Kawa - napój owsiany, kawa inka Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, jajka, ogórek,</p> <p>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, jajka, sałata, ogórek</p> |
| | <p>Obiad</p> | <p>Zupa ogórkowa, pieczywo Gulasz wołowy Kasza gryczana Mieszanka Śródziemnomorska Lemoniada</p> | <p>1,9</p> <p>7,9</p> | <p>Zupa- kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, cebula, koper, mąka pszenna, olej, natka pietruszki, por,, ziemniaki, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz – wołowina łopatka, marchew, pietruszka, papryka czerwona, pieczarka, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek Kasza gryczana Mieszanka – fasolka zielona, salsefia, bakłażan, papryka czerwona, cebula, olej Lemoniada – pomarańcze, cytryny, woda</p> <p>Zupa- kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, cebula, koper, olej, natka pietruszki, por, śmietana 18%, ziemniaki, pieprz naturalny, 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) Gulasz – wołowina łopatka, marchew, pietruszka, papryka czerwona, pieczarka, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek Kasza gryczana Mieszanka – fasolka zielona, salsefia, bakłażan, papryka czerwona, cebula, olej Lemoniada – pomarańcze, cytryny, woda</p> |
| | <p>Podwieczorek</p> | <p>Soczek Flipsy</p> | | <p>Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy Kukurydza</p> <p>Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy Kukurydza</p> |
| <p>Środa 04.01.2023 r.</p> | <p>Śniadanie</p> | <p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka softysa, ogórek</p> | <p>1,10</p> <p>10</p> | <p>Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, drożdże, sól), masło roślinne, szynka softysa, szczypiorek, rzodkiewka, ogórek</p> <p>Zupa – napój migdałowy, płatki kukurydziane bezglutenowe 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, ogórek</p> |

| | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---|----------------|---|
| | | | | |
| | Obiad | Zupa tajska, pieczywo Pierogi po lubelsku ze śmietaną Kompot truskawkowy Kiwi | 1,9 3,9 | Zupa – porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, czosnek cebula szalotka, papryka czerwona, olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Pierogi - mąka pszenna , kasza mann a, cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy Kompot – truskawki, cukier Kiwi Zupa – porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, czosnek cebula szalotka, papryka czerwona, olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka 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) Kopytka – mąka ziemniaczana, jajka , ziemniaki Kompot – truskawki, cukier Kiwi |
| | Podwieczorek | Banan Budyń czekoladowy | | Banan Budyń – napój owsiany, mąka ziemniaczana, cukier, kakao Banan Budyń – napój migdałowy, mąka ziemniaczana, cukier, kakao |
| Czwartek 05.01.2023 r. | Śniadanie | Kakao na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka softysa, szczypior, ogórek, rzodkiewka | 1,10 10 | Kakao - napój owsiany, kakao Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, szynka softysa, ogórek, szczypior, rzodkiewka Kakao - napój owsiany, kakao 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, szczypior, rzodkiewka, ogórek |
| | Obiad | Zupa brokułowa pieczywo Kotlet mielony Ziemniaki z koprem Buraczki zasmażane Kompot malinowy | 1,3,9 | Zupa - porcja kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – łopatką wieprzowa, jajka , cebula, czosnek, bułka tarta pszenna , bułka wrocławska , tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki z koprem |
| | | | 1,3,9 | Buraczki – buraki, masło roślinne, mąka pszenna , ocet jabłkowy, cukier, |

| | | | | |
|--|---------------------|---------------------------------|-------|--|
| | | | 3,7,9 | <p>cebula, czosnek, koper, sól Kompot – maliny, cukier</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, śmietana 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) Kotlet – łopatką wieprzowa, jajka, cebula, czosnek,, tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki z koprem Buraczki – buraki, masto 82%, ocet jabłkowy, cukier, cebula, czosnek, koper, sól Kompot – maliny, cukier</p> |
| | Podwieczorek | Andruty/ wafle ryżowe Jabłko | 1 | <p>Andruty – mąka pszenna, olej, cukier, woda Jabłko</p> <p>Ryż Jabłko</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
* jadalność może ulec zmianie