

JADŁOSPIS 9-13.01.2023 r.
Diety bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 9.01.2023 r.	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś kurczaka/ indyka, pomidor, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki czekoladowe Bułka grahamka (mąka pszenna , żytnia, woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka/ indyka, pomidor, ogórek/ ogórek kiszony Herbata czarna, miód, cytryna 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, pierś kurczaka/ indyka, pomidor, ogórek/ ogórek kiszony Herbata czarna, miód, cytryna
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką, pieczywo Makaron pennette w sosie carbonara Sok jabłkowy Mandarynka	1,3,9 3,7,9	Zupa – porcja rosółowa, brokuł, kalafior, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron - makaron pennette (mąka pszenna durum, jaja), szynka, cebula, czosnek, mąka pszenna , olej, pietruszka natka, boczek wędzony, tymianek, pieprz Mandarynka Zupa – porcja rosółowa, brokuł, kalafior, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, 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) Makaron - makaron pennette bezglutenowy, szynka, cebula, czosnek, mleko 2% , olej, pietruszka natka, boczek wędzony, śmietanka słodka, ser żółty (mleko pasteryzowane, kultury bakterii, białka jaja kurzego), tymianek, pieprz sok- zagęszczony sok jabłkowy, woda mandarynka
	Podwieczorek	Pudding mleczno-ryżowy z miodem Wafle ryżowe		Pudding- napój ryżowy, ryż, truskawki, miód Ryż
	Śniadanie	Kakao	1	Kakao- napój ryżowy, cukier, kakao Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek Kakao- napój ryżowy, cukier, kakao

Wtorek 10.01.2023 r.		Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek		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, sałata, pomidor, ogórek
	Obiad	Zupa zacierka, pieczywo Sznycel z indyka w sosie paprykowym Ryż Surówka z selera z jabłkiem Lemoniada	1,9	Zupa – porcja rosółowa, boczek wędzony, słonina, makaron (mąka pszenna), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Sznycel - filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, natka pietruszki, czosnek, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , sól, pieprz, papryka słodka, tymianek Ryż Surówka- seler , jabłko, natka pietruszki, cytryna, sól, pieprz, cukier Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy Banan	7,9	Zupa – porcja rosółowa, boczek wędzony, słonina, makaron bezglutenowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (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) Sznycel - filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, natka pietruszki, czosnek, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek Ryż Surówka- seler , jabłko, natka pietruszki, cytryna, śmietana 18%, sól, pieprz, cukier Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda
Środa 11.01.2023 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata	1,3	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki owsiane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , mąka, drożdże, sól), masło roślinne, jajka , rzodkiewka, szczypior, ogórek/ ogórek kiszony, sól, pieprz Herbata, cukier
			3	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki jaglane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajka , rzodkiewka, szczypior, ogórek/ ogórek kiszony, sól, pieprz Herbata, cukier
	Obiad	Zupa fasolowa, pieczywo Pierogi ruskie ze słoniną	1,3,9,10	Zupa - żeberka, wieprzowe, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler , cebula, czosnek, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka – ziemniaki, mąka pszenna , jajka , olej rzepakowy, sól Surówka – czerwona kapusta, jabłko, cebula, cukier, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, sól

		Surówka z kapusty czerwonej Kompot z czerwonej porzeczki	3,9,10	Kompot- czerwona porzeczka, cukier Zupa - żeberka, wieprzowe, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler , cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (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) Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka , olej rzepakowy, sól Surówka – czerwona kapusta, jabłko, cebula, cukier, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, sól Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Murzynek z burakiem Kompot wieloowocowy		Murzynek - burak, mąka gryczana, mąka ryżowa, daktyle, śliwki suszone, napój ryżowy, olej kokosowy, kakao, cukier, soda Kompot – mieszanka wieloowocowa, cukier
Czwartek 12.01.2023 r.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku roślinnym/ herbata Bułka z masłem roślinnym, wędlina, szczypiorek, ogórek	1	Kawa – napój ryżowy, kawa zbożowa(jęczmień), cukier Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, wędlina, ogórek, szczypiorek Kakao – napój ryżowy, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypiorek, oliwa, sól, pieprz
	Obiad	Zupa kalafiorowa, pieczywo Kotlet schabowy Ziemniaki z koprem Surówka colesław Kompot malinowy	1,3,9 3,7,9	Zupa - porcja rosółowa, kalafior, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, ziemniaki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet- schab, jajka , mąka pszenna , bułka tarta pszenna , sól, pieprz, tłuszcz Ziemniaki z koprem Surówka- kapusta biała, marchew, cebula, koper, majonez , chrzan, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot- maliny, cukier Zupa - porcja rosółowa, kalafior, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, ziemniaki, śmietana 18%, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (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) Kotlet- schab, jajka , sól, pieprz, tłuszcz Ziemniaki z koprem Surówka- kapusta biała, marchew, cebula, koper, chrzan, ocet jabłkowy, sól, cukier, oliwa Kompot- maliny, cukier
	Podwieczorek	Zapiekanka z kaszy jaglanej z owocami		Zapiekanka - kasza jagłana, jabłka, napój ryżowy, cukier, cukier waniliowy, cynamon
	Śniadanie		1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza manna , brzoskwinie

Piątek 13.01.2023 r.		Kasza/ ryż na mleku roślinnym z brzoskwiniami bułka z masłem roślinnym, wędlina drobiowa, pomidor, papryka, ogórek herbata owocowa		Bułka grahamka (mąka pszenna , żytnia, woda, drożdże, sól), masło roślinne, wędlina drobiowa, papryka, pomidor, ogórek, Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna - napój owsiany, ryż, brzoskwinie 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, czosnek, papryka, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa cebulowa, grzanki Ryba po szwedzku Purée z ziemniaków Marchewka duszona z migdałami Kompot śliwkowy	1,4,9 3,4,7,9	Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , czosnek,sól, pieprz, kminek Grzanki - bułka wyborowa pszenna , czosnek, olej, bazylija, oregano Ryba – miruna , , masło roślinne, krakersy (mąka pszenna , olej rzepakowy, glukoza, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (węglany amonu, węglany sodu, pirosiarczyn sodu), sól (2,5%), ekstrakt słodowy jęczmienny , jaja w proszku, mleko pełne w proszku), czosnek, cebula, suszone pomidory, tymianek świeży, ser grana padano (mleko , sól, podpuszczka, lizozym z białka jaj) Ziemniaki, napój owsiany Marchewka – marchewka, masło roślinne, migdały Kompot- śliwki, cukier Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , czosnek,sól, pieprz, kminek Grzanki - 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) czosnek, oregano, bazylija, olej Ryba – miruna , masło roślinne, mąka bezglutenowa), czosnek, cebula, suszone pomidory, tymianek świeży, ser grana padano (mleko , sól, podpuszczka, lizozym z białka jaj) Ziemniaki, mleko 2% Marchewka – marchewka, masło 82%, migdały Kompot- śliwki, cukier
	Podwieczorek	Soczek Batonik Sante/ wafle ryżowe	1	Sok – jabłkowy, pomarańczowy, wieloowocowy 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 Sok – jabłkowy, pomarańczowy, wieloowocowy Ryż

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