

JADŁOSPIS 16-20.01.2023 r.
Diety **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 16.01.2023 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka grahamka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, ogórek, pomidor Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka żytnia, pszena, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, ogórek, pomidor Herbata owocowa , cukier Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, ogórek, pomidor Herbata owocowa , cukier
	Obiad	Zupa czosnkowa z grzankami Makaron puttanesca Sok Mandarynka	1,3,6,9,10 6,9,10	Zupa –zeberka, ziemniaki, czosnek, natka pietruszki, szczypiorek, oliwa, sól, pieprz, tymianek Grzanki (mąka pszena woda, jajka, drożdże, olej rzepakowy), olej rzepakowy, czosnek, oregano, bazylija Makaron - makaron (mąka pszena durum, jajka), cebula, czosnek, pomidor pelati, oliwa z oliwek, natka pietruszki, boczek wędzony, oliwki czarne w zalewie Sok (zagęszczony sok, woda) Mandarynka Zupa –zeberka, ziemniaki, czosnek, natka pietruszki, szczypiorek, oliwa, sól, pieprz, tymianek 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, cebula, czosnek, pomidor pelati, oliwa z oliwek, natka pietruszki, boczek wędzony, oliwki czarne w zalewie Sok (zagęszczony sok, woda) mandarynka
	Podwieczorek	Drożdźówka z jabłkiem/ Ciasto z cynamonem Woda z cytryną	1,3	Drożdźówka (jabłko, mąka pszena woda, jajka, drożdże, olej rzepakowy) Cytryna Ciasto - mąka, gryczna, ryżowa, kokosowa, napój ryżowy, drożdże, cynamon Cytryna
	Śniadanie	Kakao Bułka kukurydziana z masłem roślinnym, pasta paprykowa, szczypiorek, rzodkiewka, ogórek	1	Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao Bułka kukurydziana (mąka pszena, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, czosnek, oliwa, sól, pieprz, bazylija Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, czosnek, oliwa, sól, pieprz, bazylija

Wtorek 17.01.2023 r.	Obiad	Rosół domowy z makaronem Potrawka z kurczaka Ryż Surówka z sałaty lodowej Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, porcja z kaczki, makaron (mąka pszenna durum, jajka), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Potrawka - kurczak trybowany cały, marchew, groszek, pietruszka, seler , cebula, czosnek, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, sól, tymianek Ryż Surówka- sałata lodowa, ogórek , papryka, rzodkiewka, szczypiorek, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot- czarna porzeczka, cukier
		Ciaścieczka owsiane / wafle kukurydziane Budyń waniliowy z brzoskwinią	1	Zupa - porcja kurczaka, porcja z kaczki, makaron bezglutenowy, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Potrawka - kurczak trybowany cały, marchew, groszek, pietruszka, seler , cebula, czosnek, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, sól, tymianek Ryż Surówka- sałata lodowa, ogórek , papryka, rzodkiewka, szczypiorek, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot- czarna porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Ciaścieczka owsiane / wafle kukurydziane Budyń waniliowy z brzoskwinią	1	Ciaścieczka (płatki owsiane, pszenne, orkiszowe, rodzynka, kandyzowana skórka pomarańczy, mąka pełnoziarnista owsiana , pszenna , żytnia , jęczmienna , cukier trzcinowy, olej słonecznikowy Budyń – napój owsiany, mąka pszenna , mąka ziemniaczana, brzoskwinie, cukier, laska wanilii Kukurydza Budyń – napój migdałowy, mąka ziemniaczana, brzoskwinie, cukier, laska wanilii
Środa 18.01.2023 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cytryny, miód Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane bezglutenowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cytryny, miód
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Kopytka z sosem pieczarkowym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy Zupa pomidorowa z ryżem Kopytka z sosem pieczarkowym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy	1,3,9,10 3,9,10

				<p>Surówka- kapusta pekińska, papryka, kukurydza, rzodkiewka, cebula czerwona, czosnek, szczypiorek, natka pietruszki, koper, oliwa, ocet jabłkowy, musztarda, sól, pieprz, cukier, oregano</p> <p>Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier</p>
	Podwieczorek	Chrupki kukurydziane Koktajl owocowy		<p>Kukurydza</p> <p>Koktajl - napój ryżowy, truskawki/ maliny, miód</p>
Czwartek 19.01.2023 r.	Śniadanie	Kawa zbożowa/ herbata Bułka grahamka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, ogórek, papryka, pomidor dżem	1	<p>Kawa- napój owsiany, kawa inka (jęczmień, żyto), cukier</p> <p>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, ogórek, papryka, pomidor dżem niskosłodzony</p> <p>herbata owocowa, 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, polędwica z indyka, ogórek, papryka, pomidor dżem niskosłodzony</p>
	Obiad	Barszcz ukraiński, pieczywo Schab pieczony w sosie chrzanowym Kasza jęczmienna / kasza gryczana Surówka z ogórka kiszzonego Kompot wiśniowy	1,9 9	<p>Zupa- żeberka, burak, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta, cebula, czosnek, natka pietruszki, śliwki suszone, ocet jabłkowy, mąka pszenna, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>Chleb (mąka pszenna, żytnia, woda, sól, drożdże)</p> <p>Schab w sosie- schab , marchew, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek, chrzan, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, papryka słodka, ziele angielskie, majeranek</p> <p>Kasza jęczmienna</p> <p>surówka- ogórek kiszony, jabłko, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, oregano, cukier</p> <p>kompot- wiśnie, cukier</p> <p>Zupa- żeberka, burak, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta, cebula, czosnek, natka pietruszki, śliwki suszone, ocet jabłkowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>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> <p>Schab w sosie- schab , marchew, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek, chrzan, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka, ziele angielskie, majeranek</p> <p>Kasza gryczana</p> <p>Surówka - ogórek kiszony, jabłko, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, oregano, cukier</p> <p>Kompot - wiśnie, cukier</p>
	Podwieczorek	Cebularz Woda z cytryną	1	<p>Cebularz (mąka pszenna, cebula, woda, mak, olej rzepakowy, cukier, woda, sól, drożdże, otręby pszenne)</p> <p>Cytryna</p> <p>Cebularz (mąka gryczana/ kukurydziana/ ryżowa, cebula, woda, olej rzepakowy, cukier, woda, sól, drożdże)</p> <p>Cytryna</p>

Piątek 20.01.2023 r.	Śniadanie	Makaron na mleku roślinnym Bułka grahamka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek, pomidor Herbata z cytryną	1,3 3	Zupa mleczna- napój owsiany, makaron (mąka pszenna, jajka) Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajko , sałata, ogórek, pomidor Herbata, miód, cytryny Zupa mleczna- napój owsiany, makaron bezglutenowy 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, ogórek, pomidor Herbata, miód, cytryny
	Obiad	Zupa krupnik jaglany, pieczywo Paluszki rybne z dorsza Ziemniaki z koperkiem Surówka z kiszonej kapusty sok	1,3,4,6,9,10 3,4,6,9,10	Zupa - porcja rosółowa, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb (mąka pszenna, żytnia , woda, sól, drożdże) Paluszki rybne- dorsz, jajka , mąka pszenna , bułka tarta pszenna , tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, aromaty, stabilizator, emulgator, barwnik), sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól sok (zagęszczony sok, woda) Zupa - porcja rosółowa, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, 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) Filety rybne - dorsz, jajka , tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, aromaty, stabilizator, emulgator, barwnik), sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól sok (zagęszczony sok, woda)
	Podwieczorek	Panna cotta		Panna cotta - napój ryżowy, truskawki, cukier, laska wanilii, żelatyna

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