

JADŁOSPIS 30.01-3.02.2023 r.

Diety **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 30.01.2023 r.	Śniadanie	Makaron na mleku roślinnym Bułka grahamka z masłem roślinnym, połudwica z indyka, ogórek Herbata	1,3	Zupa- napój owsiany, makaron (mąka <b>pszenna, jajka</b> ) Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> graham, <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, połędwica z indyka, ogórek Herbata , cukier  Zupa- napój owsiany, makaron bezglutenowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, połędwica z indyka, ogórek Herbata , cukier
	Obiad	Zupa krem pomidorowy ze świeża bazylią, pieczywo Ryż zapiekany z jabłkiem Kompot agrestowy	1,3,9  7,9	Zupa - pomidory pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, cukier, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Ryż – jabłka, ryż, cukier, cynamon, cukier waniliowy Kompot- agrest, cukier  Zupa - pomidory pelati, marchew, cebula, czosnek, bazylia, natka pietruszki, oliwa, sól, cukier, pieprz 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) Ryż - ryż jaśminowy, jabłko, <b>mleko</b> 2%, <b>jogurt grecki</b> , cukier, cynamon, cukier waniliowy Kompot- agrest, cukier
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Sok		Ciasto - marchew, mąka ryżowa, gryczana, olej rzepakowy, laska wanilii, cynamon, proszek do pieczenia, soda Pomarańcze, woda
Wtorek 31.01.2023 r.	Śniadanie	Kakao Bułka grahamka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, jajko, pomidor, papryka, ogórek	1,3  3	Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> graham, <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, <b>jajka</b> , papryka czerwona, ogórek, pomidor  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, pierś z kurczaka, <b>jajka</b> , papryka czerwona, ogórek, pomidor
	Obiad	Zupa z soczewicy, pieczywo Spaghetti bolognese Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa- żeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, kmin rzymski, Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Spaghetti- makaron spaghetti (mąka <b>pszenna, jajka</b> ), topatka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, seler, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, zioła prowansalskie Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier

			9	Zupa- zeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, kmin rzymski, 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) Spaghetti- makaron spaghetti (mąka ryżowa), łopatka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, seler, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, zioła prowansalskie Kompot- mieszanka wielowocowa, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Budyń waniliowy z brzoskwinią Banan		Budyń- napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, laska wanilii, brzoskwinie banan
<b>Środa 1.02.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Bułka grahamka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku Herbatka owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> graham, <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, groszek zielony, czosnek, bazylia, cytryna, sól, pieprz, ogórek, papryka Herbatka owocowa, cukier  Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, groszek zielony, czosnek, bazylia, cytryna, sól, pieprz, ogórek, papryka Herbatka owocowa, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa, pieczywo Naleśniki z serem i musem brzoskwinowym Kompot malinowy	1,3,9  1,3,7,9	Zupa - kura porcja rosółowa, mąka <b>pszenna</b> , marchew, olej rzepakowy, pieczarka, natka pietruszki, pietruszka, por, cebula, pieprz naturalny, <b>seler</b> , sól, ziemniaki, Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Naleśniki – mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , napój owsiany, dżem, cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy, brzoskwinie w syropie Kompot- maliny, cukier  Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, olej rzepakowy, pieczarka, natka pietruszki, pietruszka, por, cebula, pieprz naturalny, <b>seler</b> , sól, ziemniaki, <b>śmietanka</b> 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) Naleśniki – mąka <b>jaglana</b> , <b>jajka</b> , <b>mleko 2%</b> , <b>twaróg</b> , <b>śmietana</b> , cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy, brzoskwinie w syropie Kompot - maliny, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Kostka z kaszy manny z musem malinowym Kompot truskawowy		Kostka- napój ryżowy, kasza jaglana, maliny, cukier Kompot- truskawki, cukier
<b>Czwartek 2.02.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa/ Kakao	1	Kawa- napój owsiany, kawa inka ( <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> ), cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenka, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, ogórek, rzodkiewka, miód

		Bułka orkiszowa z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek, miód		Kakao- napój owsiany, kakao, cukier 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, ogórek, rzodkiewka, miód
	<b>Obiad</b>	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Kotlet mielony Kasza bulgur Ogórek kiszony Lemoniada	1,3,9,10	Zupa - zeberka, szczaw, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, <b>śmietana</b> 18%, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet - łopatka wieprzowa, <b>jajka</b> , cebula, czosnek, bułka tarta <b>pszenna</b> , bułka <b>wrocławska</b> , tłuszcz combiflex, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> bulgur Ogórek kiszony Lemoniada – pomarańcze, cytryny. Woda
			3,10	Zupa - zeberka, szczaw, <b>jajka</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, <b>śmietana</b> 18%, mąka <b>pszenna</b> , 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 - łopatka wieprzowa, <b>jajka</b> , cebula, czosnek, bułka tarta <b>pszenna</b> , bułka <b>wrocławska</b> , tłuszcz combiflex, sól, pieprz Kasza gryczana Ogórek kiszony Lemoniada – pomarańcze, cytryny. woda
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel truskawkowy Chrupki kukurydziane		Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, cukier Kukurydza
<b>Piątek 3.02.2023 r.</b>	<b>śniadanie</b>	Płatki na mleku roślinnym Bułka orkiszowa z masłem, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata	1,3,10	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki <b>owsiane</b> Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, <b>jaja</b> , szczypior, ogórek, rzodkiewka, majonez (ocet, <b>gorczyca</b> , cukier, sól, żółtek <b>jaj</b> , pieprz) Herbata czarna, cukier
			3,10	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>jaja</b> , szczypior, ogórek, rzodkiewka, majonez (ocet, <b>gorczyca</b> , cukier, sól, żółtek <b>jaj</b> , pieprz) Herbata czarna, cukier
	<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami i pieczywem Ziemniaki z koperkiem Dorsz z pieca Surówka z kiszonej kapusty Kompot z czarnej porzeczki	1,4,7,9	Zupa- zeberka, kasza <b>jęczmienna</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - <b>dorsz</b> , olej, czosnek, cytryna, sól, pieprz naturalny Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól Kompot – czarna porzeczka, cukier

			4,9	Zupa- żeberka, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy 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) Ryba - <b>dorsz</b> , olej, czosnek, cytryna, sól, pieprz naturalny Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól Kompot- czarna porzeczka, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Deser z galaretką i truskawkami		Deser z galaretką- napój ryżowy/ kokosowy, truskawki, żelatyna, cukier, laska wanilii

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