

JADŁOSPIS 30.11-04.12.2020 r.

DIETA BEZMLECZNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
PONIEDZIAŁEK 30XI	Śniadanie*	Bułka z wędliną, papryka, pomidor Herbata wieloowocowa	1	Bułka grahamka (mąka żytnia graham , mąka pszenna , woda, drożdże, sól, szynka softysa, papryka, pomidor Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa kalafiorowa Kopytka bułką tartą Surówka z marchewki i jabłka Kompot wieloowocowy	1,3	Zupa- korpus kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny - mąka pszenna , mąka żytnia , kwas, woda, drożdże, sól) kopytka- ziemniaki, mąka pszenna , mąka ziemniaczana, jaja , sól, olej rzepakowy, bułka tarta Surówka- marchew, jabłko, cytryna, cukier Kompot- mieszanka, cukier
	Podwieczorek*	Pałeczki kukurydziane owoc		Pałeczki kukurydziana- kasza kukurydziana banan
WTOREK 1XII	Śniadanie*	Bułka z jajkiem, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym Kompot truskawkowy	1,3	Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, sól, drożdże, posypka wieloziarnista- płatki pszenne , owsiane , otręby żytnie) jajka , szczypiorek, ogórek kiszony Kompot- truskawka, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana z groszkiem zielonym, Schab pieczony w sosie własnym, kasza gryczana, surówka z białej kapusty Herbata miętowa	1,9	Zupa- korpus kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, zielony groszek, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny - mąka pszenna , mąka żytnia , kwas, woda, drożdże, sól Schab, sól, pieprz, kasza gryczana Surówka- biała kapusta, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, sól Herbata miętowa, cukier
	Podwieczorek*	Mus truskawkowy owoc	1	truskawki, cukier, otręby pszenne winogron
ŚRODA 2XII	Śniadanie*	bułka kukurydziana z pastą z soczewicy Kompot malinowy	1	Bułka kukurydziana- mąka pszenna , mieszanka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika), mąka kukurydziana, sól, cukier, słonecznik, woda, drożdże, sól Soczewica czerwona, pestki dyni, oliwa, sól, pieprz, pomidor Kompot- maliny, cukier
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej, tortilla z kurczakiem zapiekana, surówka z ogórka kiszonego, herbata miętowa	1,3,9	Zupa- korpus kurczaka, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, pomidory pellati, makaron (semolina, jaja), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny - mąka pszenna, mąka żytnia, kwas, woda, drożdże, sól) Tortilla- mąka pszenna , pełnoziarnista , jaja , olej rzepakowy, filet kurczaka, sałata, papryka, kukurydza, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz, papryka słodka, oregano Sos- pomidory, czosnek, sól, pieprz Surówka- ogórek kiszony, papryka, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek, sól, pieprz Herbata miętowa, cukier
	Podwieczorek*	bułka z miodem Talerz warzyw, Kompot wieloowocowy	1	Bułka kukurydziana- mąka pszenna , mieszanka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika), mąka kukurydziana, sól, cukier, słonecznik, woda, drożdże, sól Miód

				papryka, ogórek, marchew Mieszanka owocowa, cukier
CZWARTEK 3XII	Śniadanie*	naleśniki z dżemem, Herbata owocowa	1,3	naleśniki- mąka pszenna , mąka pełnoziarnista , jaja , cukier, cukier waniliowy, dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Barszcz czerwony, kotlet mielony z ziemniakami, warzywa z pieca, kompot porzeczkowy	1,3,9	Zupa- burak, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, sol, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, ocet jabłkowy Chleb żytni ze słonecznikiem- mąka żytnia , pszenna , kwas, woda, słonecznik, sól żytni, drożdże, sól Kotlet- karczek wieprzowy, jajka , bułka tarta , sól, pieprz Warzywa- brokuł, marchew, fasolka Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek*	Kisiel malinowy z jabłkiem owoc		Maliny, jabłko, cukier, mąka ziemniaczana gruszka
PIĄTEK 4XII	Śniadanie*	bułka z pastą z wędliny, papryka, ogórek, herbata owocowa	1	Bułka śniadaniowa- mąka pszenna , drożdże, woda, sól szynka soltysa, oliwa, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Krupnik jaglany ryż z warzywami, ryba pieczona w piecu, surówka z kapusty pekińskiej, kompot wieloowocowy	1,3,4,9	Zupa- korpus kurczaka, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb żytni ze słonecznikiem- mąka żytnia , pszenna , kwas, woda, słonecznik, sól żytni, drożdże, sól Ryż biały i brązowy, marchew, brokuł, cebula, czosnek, natka pietruszki Ryba z pieca- dorsz , jajka , bułka tarta , mąka pszenna , sól, pieprz Surówka- kapusta pekińska, ogórek, kukurydza, koper, sól, pieprz Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek*	NIESPODZIANKA Woda z cytryną		Mąka ryżowa, olej, mleko ryżowe, siemie lniane, bezglutenowy proszek do pieczenia, cukier, borówka cytryna

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- tulin, 14- mięczaki

*dotyczy dzieci w przedszkolu

*jadłospis może ulec zmianie