JADŁOSPIS 13 – 17.02.2023 r. Dieta bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	**Rodzaj posiłku**	**MENU**	**Informacja dla alergików**	**Skład z wytłuszczeniem alergenów**
Poniedziałek 13.02.2023 r.	**Śniadanie**	Płatki owsiane / jaglane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, wędlina, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa – napój owsiany, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka **żytnia, pszenna**, mąka **graham**, drożdże), masło roślinne, wędlina**,** pomidor, papryka Herbata czarna, cukier Zupa – napój midgałowy, 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, wędlina**,** pomidor, papryka, Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana z kminkiem, pieczywo Zapiekanka makaronowa Ogórek kiszony Kompot porzeczkowy	1,3,9 7,9	Zupa – żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, czosnek, por, natka pietruszki, mąka **pszenna**, sól, pieprz, kminek Chleb pszenno - żytni (mąka **pszenna,** żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka - makaron świderki (mąka **pszenna, jaja**), kiełbasa podwawelska, pieczarka, papryka, cukinia, cebula, czosnek, natka pietruszki Ogórek kiszony Kompot – czerwona porzeczka, cukier Zupa – żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler,** cebula, czosnek, por, natka pietruszki, **śmietanka** 18%, sól, pieprz, kminek 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) Zapiekanka - makaron bezglutenowy, kiełbasa podwawelska, pieczarka, papryka, cukinia, cebula, czosnek, natka pietruszki, ser żółty (**mleko,** sól, chlorek wapnia, kultury bakterii) Ogórek kiszony Kompot – czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Jabłko zapiekane z kruszonką		Jabłko - jabłko, masło roślinne, mąka jaglana, cukier
Wtorek 14.02.2023 r.	**Śniadanie**	Kaka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka orkiszowa (sól mąka **orkiszowa**, **razowa**, **pszenna**, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Kakao - napój migdałowy, kakao 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, rzodkiewka, ogórek

	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Surówka z marchewki i jabłka w sosie chrzanowym Sok jabłkowy	1,9 7,9	Zupa – porcja rosołowa, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, natka pietruszki, koper, mąka **pszenna**, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz - szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek, mąka **pszenna,** olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza gryczana Surówka - marchew, jabłko, chrzan, majonez, natka pietruszki Sok- zagęszczony sok jabłkowy, woda Zupa – porcja rosołowa, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, natka pietruszki, koper, **śmietanka** 18%, sól, pieprz, 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 - szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek**,** olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza gryczana Surówka - marchew, jabłko, chrzan, majonez, natka pietruszki Sok- zagęszczony sok jabłkowy, woda
	Podwieczorek	Budyń śmietankowy Banan		Budyń – mleko migdałowe, cukier, mąka ziemniaczana Banan
Środa 15.02.2023 r.	**Śniadanie**	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata	1,3 3	Zupa- napój owsiany, kasza jaglana Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenna, drożdże, sól), masło roślinne, **jajka,** majonez, sól, pieprz, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata, cukier Zupa - napój migdałowy, kasza jaglana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, **jaja majonez**, rzodkiewka, szczypior, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa ogórkowa, pieczywo Kopytka Surówka z buraczka z jabłkiem i cebulą Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9	Zupa - porcja rosołowa, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, por, **seler**, ziemniaki, **mąka pszenna**, cebula, pieprz, sól, liście, ziele, natka pietruszki, koper, olej Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka - ziemniaki, **jajka**, mąka ziemniaczana, masło roślinne Surówka **-** buraczki, cebula, jabłka, koper, cukier, czosnek, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot – czarna porzeczka, cukier Zupa - porcja rosołowa, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, por, **seler**, ziemniaki, cebula, pieprz, sól, **śmietana 18%**, liście, ziele, natka pietruszki, koper, olej 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)

			3,7	Kopytka - ziemniaki, **jajka**, mąka ziemniaczana Surówka - buraczki, cebula, jabłka, koper, cukier, czosnek, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot – czarna porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkiem Soczek	3	Ciasto - jabłka, mąka kukurydziana, masło roślinne**, jajka**, mleko roślinne, cukier, drożdże Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy
Czwartek 16.02.2023 r.	**Śniadanie**	Kakao/Kawa zbożowa na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka wieprzowa, papryka, ogórek Herbata	1	Kawa inka - napój owsiany, kawa Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, ogórek, papryka Zupa - napój migdałowy, 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 wieprzowa, papryka, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, pieczywo Kurczak tandori Ziemniaki z koperkiem Marchewka z zielonym groszkiem Kompot wiśniowy	1,9 7,9	Zupa - porcja kurczaka, groszek zielony, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, śmietana 18%, mąka **pszenna**, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak - udziec kurczaka, czosnek, curry, tymianek, papryka słodka, sól, pieprz, kolendra Ziemniaki, koper Surówka - marchew, groszek zielony, koper, masło roślinne, mąka pszenna, sól, cukier Kompot - wiśnie, cukier Zupa - porcja kurczaka, groszek zielony, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, śmietana 18%, mąka pszenna, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek 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) Kurczak - udziec kurczaka, jogurt, czosnek, curry, tymianek, papryka słodka, sól, pieprz, kolendra Ziemniaki, koper Surówka - marchew, groszek zielony, koper, masło roślinne, sól, cukier Kompot - wiśnie, cukier
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Chałka/bułka z masłem i dżemem	3	Koktajl – jogurt naturalny, truskawki, cukier Chałka (mąka **pszenna**, drożdże, **jajka**, cukier), **masło roślinne,** dżem Koktajl – jogurt naturalny, truskawki, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem
Piątek 17.02.2023 r.	**śniadanie**	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, wędlina, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata	1	Zupa- napój owsiany, płatki czekoladowe Bulka kukurydziana (mąka **pszenna**, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, wędlina, szczypior, ogórek, rzodkiewka Herbata, cukier Zupa- napój migdałowy, 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, wędlina, szczypior, ogórek, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Dorsz z dresingiem cytrynowym Ziemniaki z koperkiem Surówka colesław Kompot wieloowocowy	1,4,9 4,7,9	Zupa -porcja rosołowa, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Ryba - **dorsz,** cytryna, koper, musztarda, oliwa, estragon, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta, marchew, cebula, koper, majonez, chrzan, ocet jabłkowy, sól Kompot - mieszanka owocowa, cukier Zupa -porcja rosołowa, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, **śmietana** 18%, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Ryba - **dorsz**, cytryna, koper, musztarda, oliwa, estragon, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta, marchew, cebula, koper, majonez, chrzan, ocet jabłkowy, sól Kompot - mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Jogurt owocowy Chrupki kukurydziane		Jogurt – napój migdałowy, owocowe, cukier Kukurydza

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**