

JADŁOSPIS 6 - 10.03.2023 r.
Diety bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 6.03.2023 r.	Śniadanie	Kasza manna/kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza manna Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata, cukier Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana 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, papryka, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbaską, pieczywo Ryż zapiekany z jabłkiem Lemoniada	7,10	Zupa - żeberka, kielbasa podwawelska, ziemniaki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, masło roślinne, sól, pieprz ziołowy, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka - ryż, jabłka, masło roślinne, cukier, laska wanilii, cynamon Lemoniada- cytryny, pomarańcze, woda
			7,10	Zupa - żeberka, kielbasa podwawelska, ziemniaki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, masło 82%, sól, pieprz ziołowy, kminek 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) Zapiekanka - ryż, jabłka, mleko 2%, jogurt grecki, masło 82%, cukier, laska wanilii, cynamon Lemoniada- cytryny, pomarańcze, woda
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Soczek	3	Ciasto - marchew, mąka kukurydziana, jaglana, ryżowa, jajka , olej rzepakowy, cukier, laska wanilii, proszek do pieczenia, soda Jabłkowy, pomarańczowy, wieloowocowy	
Wtorek 7.03.2023 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, pasta z makrelą, rzodkiewka, ogórek	1, 4	Kakao- napój ryżowy, kakao, cukier Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, graham , drożdże, sól), masło roślinne, makrela wędzona, cebula, koncentrat pomidorowy, marchew, oliwa, ryż jaśminowy, sól, pieprz, papryka słodka, rzodkiewka, ogórek
			4	Kakao- napój owsiany, kakao, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, makrela wędzona, cebula, koncentrat pomidorowy, marchew, oliwa, ryż jaśminowy, sól, pieprz, papryka słodka, rzodkiewka, ogórek

	Podwieczorek	Zapiekanka ziemniaczana Herbata z cytryną		Koktajl - napój ryżowy, maliny, cukier Kukurydza
Czwartek 09.03.2023 r.	Śniadanie	Kawa bezglutenowa Bułka z masłem roślinnym, szynka wieprzowa/ pierś z kurczaka, sałata, ogórek, pomidor	1,6,9,10	Kawa- napój ryżowy, kawa Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, ogórek, papryka Kawa – napój migdałowy, kawa Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś z kurczaka, ogórek, pomidor, sałata
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką Kotlet schabowy Ziemniaki z koperkiem Marchewka duszona z migdałami Sok	1,3,9,10	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka pszenna z semoliny), pomidory pelati, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet schabowy - schab, bułka (mąka pszenna), bułka trata pszenna, jajka, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - marchewka, masło roślinne, migdały, sól Sok (skoncentrowany sok owocowy, woda) Zupa - porcja kurczaka, makaron bezglutenowy, pomidory pelati, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet schabowy - schab, bułka (mąka pszenna), jajka, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- marchewka, masło roślinne, migdały, sól Sok (skoncentrowany sok owocowy, woda)
	Podwieczorek	Mus owocowy Ciastka zbożowe/ wafle ryżowe	1	Mus – jabłko, gruszka Baton - mąka pszenna, peńnoziarniste płatki owsiane 26%, owoce suszone 21% [rodzynki: (rodzynki, olej kokosowy); daktyle: (daktyle, mąka ryżowa), brzoskwinia, morela 2%], olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona), oleje roślinne (bawełniany lub rzepakowy lub słonecznikowy), aromat Mus – jabłko, gruszka Wafle ryżowe
Piątek 10.03.2023 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem, pasta jajeczna, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1,3,10 3,10	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, jajka, majonez, szczypior, rzodkiewka, ogórek, szczypior, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna- napój owsiany, 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, jajka, majonez, szczypior, rzodkiewka, ogórek, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier

	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Sandacz w sosie cytrynowym Ryż z warzywami Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,4,9	Zupa - porcja rosółowa, makaron (mąka pszenna , jajka), pomidory pelati, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Ryba – sandacz , mąka pszenna , czosnek, cytryna, koper, masło roślinne, olej rzepakowy, sól, pieprz Ryż – ryż, papryka, cukinia, por, cebula czosnek, natka pietruszki, koperek, oliwa z oliwek, sól, pieprz młotkowany, tymianek, chili Kompot- porzeczka czerwona, cukier
			4,9	Zupa - porcja rosółowa, makaron bezglutenowy, pomidory pelati, marchew, pietruszka, seler , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Ryba – sandacz , czosnek, cytryna, koper, masło roślinne, olej rzepakowy, sól, pieprz Ryż – ryż, papryka, cukinia, por, cebula czosnek, natka pietruszki, koperek, oliwa z oliwek, sól, pieprz młotkowany, tymianek, chili Kompot- porzeczka czerwona, cukier
	Podwieczorek	Zapiekanka ziemniaczana Herbata z cytryną Zapiekanka ziemniaczana Herbata z cytryną		Zapiekanka – ziemniaki, cukinia, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz Herbata, cytryny, miód

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