JADŁOSPIS 3-7.04.2023 r. DIETY bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	**Rodzaj posiłku**	**MENU**	**Informacja dla alergików**	**Skład z wytłuszczeniem alergenów**
Poniedziałek 3.04.2023 r.	**Śniadanie**	Płatki owsiane na mleku roślinnym Bułka z masłem, ser żółty, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki **owsiane** Bułka orkiszowa (mąka **orkiszowa, pszenna**, drożdże, sól), masło roślinne, ser vege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek Herbata, cukier Zupa mleczna- napój migdałowy, 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, ser vege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Krem ziemniaczany z kminkiem, pieczywo Zapiekanka makaronowa Ogórek kiszony Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,9,10 9	Zupa - żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, czosnek, por, natka pietruszki, sól, pieprz, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka - makaron (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, 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, pieczarka, papryka, cukinia, cebula, czosnek, natka pietruszki Ogórek kiszony Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Jogurt truskawkowy Banan		Jogurt - truskawki, jogurt wege((94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych, truskawki, cukier Banan
Wtorek 4.04.2023 r.	**Śniadanie**	Kakao Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	1	Kakao- napój ryżowy, kakao, cukier Bułka orkiszowa (mąka **pszenna**, orkiszowa, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Kakao- napój ryżowy, 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, rzodkiewka, ogórek
	Obiad	Barszcz biały z kiełbasą, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza bulgur/ kasza jaglana Surówka z buraczka Sok	1,3,9,10 3,9,10	Zupa – kiełbasa biała, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, chrzan, czosnek, **jaja**, olej, sól, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz wieprzowy – szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek, mąka **pszenna,** olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza bulgur Surówka – buraczki, cebula, jabłka, koper, cukier, czosnek, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Sok (skoncentrowany sok owocowy, woda) Zupa – kiełbasa biała, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, chrzan, czosnek, **jaja**, olej, sól, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek 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 wieprzowy – szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek**,** olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza jaglana Surówka – buraczki, cebula, jabłka, koper, cukier, czosnek, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Sok (skoncentrowany sok owocowy, woda)
	Podwieczorek	Bułka maślana/ bułka Soczek	1	Bułka maślana – mąka **pszenna**, woda**, jajka**, drożdże, olej rzepakowy) Wieloowocowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne Wieloowocowy
Środa 5.04.2023 r.	**Śniadanie**	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek, pomidor Herbata	1,3 3	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza gryczana Bułka orkiszowa (mąka **orkiszowa, pszenna**, drożdże, sól), masło roślinne, **jajka**, sałata, ogórek, pomidor Herbata, cukier Zupa mleczna- napój owsiany, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, **jajka**, sałata, ogórek, pomidor Herbata, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, pieczywo Sznycel z indyka w sosie paprykowym Ryż Surówka z sałaty lodowej Kompot truskawkowy	1,9	Zupa - porcja kurczaka, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Sznycel – filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, natka pietruszki, czosnek, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek

			9	Ryż Surówka - sałata lodowa, ogórek , papryka, rzodkiewka, szczypiorek, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot – truskawki, cukier Zupa- porcja kurczaka, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, 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) Sznycel – filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, natka pietruszki, czosnek, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek Ryż Surówka - sałata lodowa, ogórek , papryka, rzodkiewka, szczypiorek, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot – truskawki ,cukier
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Herbata owocowa	3	Ciasto – marchew, mąka jaglana, kukurydziana, gryczana, jabłko, cukier, **jajka**, olej, laska wanilli, cynamon, proszek do pieczenia, soda Herbata owocowa, cukier
Czwartek 6.04.2023 r.	**Śniadanie**	Kawa zbożowa Bułka z masłem roślinnym, szynka wieprzowa/ polędwica z indyka, papryka, ogórek	1,6,10	Kawa- napój ryżowy, kawa zbożowa (zboża 78% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria) Bułka grahamka (mąka **żytnia, pszenna**, mąka **graham**, drożdże, sól), masło roślinne, **szynka** wieprzowa**,** ogórek, papryka Kawa – mleko migdałowe, kawa bezglutenowa 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
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet mielony z pieca Ziemniaki z koprem Mizeria Kompot śliwkowy	1,3,9 3,9	Zupa - porcja rosołowa, makaron (mąka **pszenna**, **jajka**), pomidory pelati, marchew, pietruszka, **seler**, cebula**,** sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Kotlet - łopatka wieprzowa, **jaja**, bułka pszenna (mąka **pszenna**, drożdże, woda, sól), cebula, czosnek, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - ogórki, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot – sliwki, cukier Zupa - porcja rosołowa, makaron bezglutenowy, pomidory pelati, marchew, pietruszka, **seler**, cebula**,** sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Kotlet - łopatka wieprzowa, **jaja**, cebula, czosnek, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - ogórki, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot – śliwki, cukier
	Podwieczorek	Drożdżówka Kisiel truskawkowy		Drożdżówka- mąka kukurydziana/ ryżowa/ gryczana, masło roślinne, napój ryżowy, cukier, sól, marmolada Kisiel- truskawki, cukier

Piątek 7.04.2023 r.	**Śniadanie**	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta twarogowa, szczypior, rzodkiewka, ogórek herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka **żytnia, pszenna**, mąka **graham**, drożdże, sól), masło roślinne, serek wege **(**woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morska, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), jogurt wege (94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane bezglutenowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, serek wege **(**woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morska, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), jogurt wege (94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa rybna, pieczywo Kopytka z sosem pieczarkowym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy	1,3,4,9 3,4,9	Zupa- **dorsz**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula**,** natka pietruszki**,** koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, papryka słodka Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka **pszenna, jajka**, cebula, czosnek, olej, masło roślinne, pieczarka, natka pietruszki, tymianek**,** Surówka - kapusta pekińska, papryka, ogórek kiszony, natka pietruszki, koper, czosnek, **musztarda**, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, oregano, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier Zupa - dorsz, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula**,** natka pietruszki**,** koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, papryka słodka 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) Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana**, jajka**, cebula, czosnek, olej, masło roślinne, pieczarka, natka pietruszki, tymianek Surówka- kapusta pekińska, papryka, ogórek kiszony, natka pietruszki, koper, czosnek, **musztarda**, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, oregano, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Gruszka Chrupki kukurydziane		Gruszka 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**