

JADŁOSPIS 17 - 21.04.2023 r.
DIETA bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 17.04.2023 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta twarogowo - paprykowa, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, ryż Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych, papryka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna - napój migdałowy, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktyłowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych, papryka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Krem z buraka, pieczywo Makaron pennette w sosie carbonara Sok	1,3,9,10	Zupa - burak, ziemniak, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, napój migdałowy, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, miód, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron - makaron pennette (mąka pszenna durum , jaja), szynka , cebula, czosnek, olej, pietruszka natka, boczek wędzony , ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12) , tymianek, pieprz Sok (zagęszczony sok owocowy, woda) Zupa - burak, ziemniak, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, napój migdałowy, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, miód, sól, pieprz Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktyłowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Makaron - makaron bezglutenowy, szynka, cebula, czosnek, olej, pietruszka natka, boczek wędzony, ser żółty (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12)tymianek, pieprz Sok (zagęszczony sok owocowy, woda)
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Winogron		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, kakao Winogron
Wtorek 18.04.2023 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek	1	Kakao - napój ryżowy, kakao, cukier Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek

				<p>Kakao- napój ryżowy, kakao, cukier</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek</p>
	Obiad	<p>Zupa z fasolki szparagowej, pieczywo</p> <p>Gulasz wieprzowo – wołowy</p> <p>Kasza gryczana</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka w sosie chrzanowym</p> <p>Kompot wieloowocowy</p>	<p>1,9</p> <p>9</p>	<p>Zupa - porcja rosółowa, fasolka szparagowa, ziemniak, marchew, papryka, pietruszka, seler, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidor pelati, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Gulasz – karkówka wieprzowa, udziec wołowy, marchew, papryka, pietruszka, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek</p> <p>Kasza gryczana</p> <p>Surówka - marchew, jabłko, chrzan, majonez, natka pietruszki</p> <p>Kompot- mieszanka wieloowocowa</p> <p>Zupa porcja rosółowa, fasolka szparagowa, ziemniak, marchew, papryka, pietruszka, seler, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidor pelati, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek</p> <p>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), olej rzepakowy, czosnek, oregano, bazylia</p> <p>Gulasz – karkówka wieprzowa, udziec wołowy, marchew, papryka, pietruszka, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek</p> <p>Kasza gryczana</p> <p>Surówka - marchew, jabłko, chrzan, majonez, natka pietruszki</p> <p>Kompot - mieszanka wieloowocowa</p>
	Podwieczorek	<p>Koktajl truskawkowy</p> <p>Banan</p>		<p>Koktajl - jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych, truskawki, cukier</p> <p>Banan</p>
Środa 19.04.2023 r.	Śniadanie	<p>Płatki z rodzynekami na mleku roślinnym</p> <p>Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony</p> <p>Herbata</p>	1	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki owsiane, rodzynek</p> <p>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony</p> <p>Herbata, cukier</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki ryżowe, rodzynek</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony</p> <p>Herbata, cukier</p>
	Obiad	<p>Zupa grochowa z kiełbasą, pieczywo</p> <p>Kluski śląskie ze skwarkami</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty</p> <p>Kompot porzeczkowy</p>	1,3,9	<p>Zupa - zeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, seler, por, cebula, czosnek, mąka pszenna, olej, pieprz, sól, liść laurowy, majeranek</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Kluski – ziemniaki, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, jajka, sól, boczek, słonina</p> <p>Surówka – czerwona kapusta, cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier</p> <p>Kompot- porzeczka, cukier</p>

			3,9	Zupa - żeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, seler , por, cebula, czosnek, olej, pieprz, sól, liść laurowy, majeranek 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) Kluski – ziemniaki, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, jajka , sól, boczek, słonina Surówka – czerwona kapusta, cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot- porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z cynamonem soczek	3	Ciasto - mąka ryżowa, kukurydziana, gryczana, masło roślinne, jajka , napój ryżowy, cukier, drożdże, cynamon Soczek jabłkowy
Czwartek 20.04.2023 r.	Śniadanie	Kawa zbożowa Bułka z masłem roślinnym, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor	1	Kawa- napój ryżowy, kawa zbożowa (zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii) Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszena , drożdże, sól), masło roślinne, jajka, szczypiorek, pomidor Kawa – kawa inka bezglutenowa, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajka, szczypiorek, pomidor
	Obiad	Zupa tajska Filet panierowany z kurczaka Ziemniaki z koperkiem Marchewka duszona z groszkiem Kompot malinowy	1,3,9 3,9	Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , czosnek, cebula szalotka, papryka czerwona, makaron ryżowy (semolina z pszenicy durum, semolina z pszenicy miękkiej) olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka Kotlet – filet kurczaka, jajka , mąka pszena , bułka tarta pszena , sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – marchew, groszek zielony, koper, masło roślinne, mąka pszena , sól, cukier Kompot- maliny, cukier Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , czosnek, cebula szalotka, papryka czerwona, makaron ryżowy bezglutenowy olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka Kotlet – filet kurczaka, jajka , sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – marchew, groszek zielony, koper, masło roślinne, sól, cukier Kompot- maliny, cukier
	Podwieczorek	Gruszka Chrupki kukurydziane		Gruszka Kukurydza
Piątek 21.04.2023 r.	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki czekoladowe Bułka grahamka (mąka żytnia, pszena , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, ser vege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier Zupa mleczna- napój owsiany, płatki czekoladowe bezglutenowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, ser

				<p>vege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier</p>
	Obiad	<p>Zupa szczawiowa, pieczywo Morszczuk w sosie śmietanowym Ryż Surówka z kapusty kiszonej Sok</p>	<p>1,3,4,9</p> <p>3,4,9</p>	<p>Zupa - żeberka, szczaw, jajka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, mąka pszenna, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - morszczuk, cebula, czosnek, koper, olej, mąka pszenna, śmietnaka wege(roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny), sól, pieprz Ryż Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól Sok (zagęszczony sok owocowy, woda)</p> <p>Zupa- żeberka, szczaw, jajka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Ryba - morszczuk, cebula, czosnek, koper, śmietanka wege(roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbát 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny), olej, sól, pieprz Ryż Surówka - kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól Sok (zagęszczony sok owocowy, woda)</p>
	Podwieczorek	<p>Jogurt owocowy Jabłko</p>		<p>Jogurt - mleczko kokosowe 78,9% (woda, ekstrakt z kokosa), cukier, skrobia modyfikowana, brzoskwinia 4,5%, sok z marakui z zagęszczonego soku 0,5%, wapń, białka bobu, koncentrat z marchwi, witaminy (D3, B12), naturalny aromat, wegańskie kultury bakterii jogurtowych Jabłko</p>

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