

JADŁOSPIS 19 – 23.06.2023 r.  
DIETY **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 19.06.2023 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka, papryka, ogórek Herbata	1,10	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jęczmienna <b>pszenna</b> , rodzyunki Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, pszenna</b> , drożdże, sól)masło roślinne, <b>szynka</b> sołtysa, papryka, ogórek Herbata, cukier
			10	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, <b>szynka</b> sołtysa, papryka, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana zapalana, pieczywo Ryż zapiekany z jabłkiem Kompot agrestowy	1,9	Zupa - żeberka, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , olej, sól, liść laurowy, ziele, pieprz ziołowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Ryż - ryż, jabłka, napój migdałowy, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, masło roślinne, cukier, laska wanilii, cynamon Kompot – agrest ,cukier
	Podwieczorek	Jajko garniowane w sosie śmietanowym, pomidor, szczypior Herbata z cytryną	1,3,10  3,10	Jajko garniowane - bułka grahamka(mąka <b>żytnia, pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól) , masło roślinne, <b>szynka</b> wieprzowa, <b>jajka, majonez</b> , pomidor, szczypior Herbata, cytryny, miód  Jajko garniowane- Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>szynka</b> wieprzowa, <b>jajka, majonez</b> , pomidor, szczypior Herbata, cytryny, miód
Wtorek 20.06.2023 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, papryka, pomidor, ogórek	1	Kakao - napój owsiany, cukier, kakao Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), papryka, pomidor, ogórek  Kakao - napój owsiany, cukier, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, ser

				<p>żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), papryka, pomidor, ogórek</p>
	<b>Obiad</b>	<p>Zupa grochowa z kiełbasą, pieczywo Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem Kasza jęczmienna, kasza gryczana Sałata z ogórkiem Herbata owocowa</p>	<p>1,9</p> <p>9</p>	<p>Zupa - żeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, <b>seler</b>, por, cebula, czosnek, olej, pieprz, sól, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól) Potrawka - kurczak cały, zielony groszek, marchewka, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, por, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka, tymianek Kasza jęczmienna <b>pszenna</b> Sałata – sałata, ogórek, szczypior, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana , ocet jabłkowy, cukier, sól pieprz Herbata owocowa, cukier</p> <p>Zupa - żeberka, boczek wędzony, fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, <b>seler</b>, por, cebula, czosnek, olej, pieprz, sól, liść laurowy, 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) Potrawka - kurczak cały, zielony groszek, marchewka, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, por, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka, tymianek Kasza gryczana Sałata – sałata, ogórek, szczypior, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, ocet jabłkowy, cukier, sól pieprz Herbata owocowa, cukier</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Talerz owocowy		Banan, jabłko, winogrona
<b>Środa</b> <b>21.06.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek, pomidor Herbata</p>	<p>1,3</p> <p>3</p>	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka <b>graham</b>, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajko</b>, sałata, ogórek, pomidor Herbata, cukier</p> <p>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, <b>jajko</b>, sałata, ogórek ,pomidor Herbata, cukier</p>

	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny/ryżowy, pieczywo Kopytka ze skwarkami Lemoniada	1,3,9  3,9	Zupa - żeberka, kasza <b>jęczmienna</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka - ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jajka</b> , słonina, boczek wędzony Pomarańcza, cytryna, cukier  Zupa - żeberka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy 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) Pierogi - ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jajka</b> , słonina, boczek wędzony Pomarańcza, cytryna, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Budyń śmietankowy Arbuz		Budyń – napój migdałowy, mąka ziemniaczana, cukier Arbuz
<b>Czwartek 22.06.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kawa inka Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	1	Kawa- napój ryżowy, kawa zbożowa (zboża 78% ( <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> ), cykoria), cukier Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata ogórek, rzodkiewka  Kawa – napój migdałowy, kawa inka bezglutenowa, 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 ogórek, rzodkiewka
	<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z brukselką i pomidorami Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki z koprem Mizeria Sok	1,3,9  3,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka <b>pszenna</b> z semoliny), pomidory pelati, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet – filet z kurczaka, <b>jajka</b> , sól, olej Ziemniaki, koper Mizeria – ogórek, cebula, szczypior, ocet jabłkowy, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, sól, pieprz, cukier Sok – wiśnia, jabłko, woda Zupa - porcja kurczaka, makaron bezglutenowy, pomidory pelati, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet – filet z kurczaka, <b>jajka</b> , sól, olej Ziemniaki, koper Mizeria – ogórek, cebula, szczypior, ocet jabłkowy, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, sól, pieprz, cukier Sok – wiśnia, jabłko, woda
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasto marchewkowe Woda z cytryną	3	Ciasto – marchew, jabłko, mąka kukurydziana, gryczana, ryżowa, <b>jajka</b> , olej rzepakowy, cukier, laska wanilii, cynamon, proszek do pieczenia, soda Cytryna
<b>Piątek 23.06.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony Herbata	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata czarna,

				Zupa mleczna- napój owsiany, 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, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata czarna, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba panierowana z pieca Ziemniaki z koprem Surówka z kapusty białej, marchewki i papryki Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,4,9	Zupa - porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna</b> z semoliny, <b>jajka</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, lubczyk, sól, pieprz Kotlet – <b>morszczuk</b> , <b>jajka</b> , olej, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot – czerwona porzeczka, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Mus Ciastka owsiane/ wafle ryżowe	3,4,9	Zupa- porcja rosółowa, makaron bezglutenowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, <b>śmietana</b> 18%, lubczyk, sól, pieprz Kotlet – <b>morszczuk</b> , <b>jajka</b> , olej, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot – czerwona porzeczka, cukier
			1,7	Jabłko, gruszka Ciastka - płatki owsiane, <b>pszenne</b> , orkiszowe, rodzynka, kandyzowana skórka pomarańczy, mąka pełnoziarnista <b>owsiana</b> , <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , <b>jęczmienna</b> , cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z <b>mleka</b> )  Jabłko, gruszka Ryż

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