

## JADŁOSPIS 7-11.12

### DIETA BEZMLECZNA

DZIEŃ	RODZAJ POSILKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
PONIEDZIAŁEK 7.12	Śniadanie *	Bułka z wędliną drobiową, sałata, ogórek Herbata wieloowocowa	1	bułka grahamka (mąka <b>żytnia graham</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), wędzona pierś drobiowa, sałata, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Krupnik ryżowy z natką pietruszki Kopytka z sosem mięsno- pieczarkowym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy	1,3,9	Krupnik- korpus kurczaka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele ang, liść laurowy Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól Kopytka- ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> , mąka ziemniaczana, <b>jaja</b> , szpinak, sól, pieprz Sos- szynka, pieczarki, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz Surówka- kapusta pekińska, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, koper, oliwa, cytryna, oregano, sól, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek*	Ciasto marchewkowe lemoniada	1,3	Ciasto- marchew, mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , olej, cukier, sól, cynamon, proszek do pieczenia Lemoniada- cytryna, miód
WTOREK 8.12	Śniadanie *	Bułka z pastą z tuńczyka, ogórek kiszony, papryka Herbata owocowa	1,3	Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>razowa</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, posypka <b>wielozziarnista</b> , sól), tuńczyk w zalewie własnej, <b>jajka</b> , ogórek, papryka Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa pieczarkowa Klops z ziemniakami i koperkiem Fasolka szparagowa Herbata z cytryną	1,3,9	Zupa- pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb żytni ze słonecznikiem- mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , kwas, woda, słonecznik, stód <b>żytni</b> , drożdże, sól Klops- karczek, <b>jaja</b> , bułka parówka (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże), sól, pieprz Ziemniaki, koper Fasolka szparagowa Herbata, cytryna, cukier
	Podwieczorek*	Sałatka owocowa		Banan, jabłko, brzoskwinia, cytryna
ŚRODA 9.12	Śniadanie *	Bułka z jajkiem, sałatą i rzodkiewką Herbata owocowa	1,3	Bułka żytnia (mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, słonecznik, siemię lniane, płatki <b>owsiane</b> ), <b>jaja</b> , rzodkiewka, sałata, Herbata owocowa, cukier

	Obiad	Kapuśniak mazurski Sznycel z indyka w sosie paprykowym Kasza gryczana Surówka z selera lemoniada	1,9	Kapuśniak- żeberka, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koper, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól Sznycel- filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, natka pietruszki, <b>seler</b> , czosnek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, koncentrat 30%, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek Kasza gryczana Surówka- <b>seler</b> , jabłko, cytryna, sól, pieprz, Lemoniada- cytryna, miód
	Podwieczorek*	Mus owocowy Pączki kukurydziane	1	banan, truskawka, otręby <b>pszenne</b> , pączki kukurydziane
CZWARTEK 10.12.	Śniadanie *	Bułka z szynką, pomidor, papryka Herbata	1	Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , mieszanka kukurydziana, mąka kukurydziana, słonecznik drożdże, woda, sól), szynka softysa, pomidor, papryka, herbata, cukier
	Obiad	Zupa neapolitańska Kotlet schabowy z pieca z ryżem Surówka z białej kapusty lemoniada	1,3,9	zupa- korpus kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, makaron (mąka <b>durum</b> , <b>jaja</b> ), sól, pieprz, ziele ang, liść laurowy Kotlet- schab, mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , <b>bulka tarta</b> sól, pieprz Surówka- kapusta biała, marchew, papryka, natka pietruszki, sól, oregano, oliwa, ocet jabłkowy Cytryna, miód
	Podwieczorek*	Kisiel truskawkowy owoc		kisiel- mąka ziemniaczana, cukier, truskawki kiwi
PIĄTEK 11.12	Śniadanie *	Bulka z dżemem Herbata owocowa	1	Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>razowa</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, posypka <b>wielozziarnista</b> , sól), dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa ogórkowa Ryba z pieca Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem Kompot wiśniowy	1,4,9	Zupa- ogórek kwaszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól Ryba z pieca- <b>morszczuk</b> , czosnek, cytryna, olej rzepakowy, sól, pierz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, sól, cukier, oliwa Kompot- wiśnia, cukier
	podwieczorek	Chałka z miodem Herbata owocowa	1,3	Chałka (mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , drożdże, olej rzepakowy), miód Herbata owocowa, cukier

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

\*dotyczy dzieci w przedszkolu

\*jadłospis może ulec zmianie

