

JADŁOSPIS – 26 - 30.06.2023 r.

DIETY **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 26.06.2023 r.	Śniadanie	Bułka z masłem roślinnym, szynka, ogórek kiszony Herbata	1,10  10	Bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, sól)masło roślinne, <b>połędwica</b> sopocka, ogórek Herbata, cukier  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> softysa, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa krupnik jaglany, pieczywo Wieprzowina po tajsku, kasza pęczak Kompot owocowy	1,9  9	Zupa - korpus drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ziemniaki, kasza jaglana, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Wieprzowina po tajsku (szynka gotowa, mielona, marchewka, cebula, pietruszka, <b>seler</b> , papryka, ananas, ziele angielskie, mleko kokosowe, Kasza <b>pęczak</b> ). Kompot – woda, jabłko, aronia, cukier  Zupa - korpus drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ziemniaki, kasza jaglana, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka 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) Wieprzowina po tajsku z ryżem (szynka gotowa, mielona, marchewka, cebula, pietruszka, <b>seler</b> , papryka, ananas, ziele angielskie, mleko kokosowe, ryż). Kompot – woda, jabłko, aronia, cukier
	Podwieczorek	Bułeczka stokrotka Arbuz	1,	Bułeczka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, sól) dżem owocowy Arbuz  Bułeczka bezglutenowa ((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) dżem <b>owocowy</b> ) Arbuz
Wtorek 27.06.2023 r.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, papryka,	1,3,7	Kawa- napój ryżowy, kawa zbożowa (zboża 78% ( <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> ), cykorii), cukier Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, pasta jajeczna ( <b>jaja</b> , <b>majonez</b> , <b>szczypiorek</b> , <b>przyprawy</b> ), <b>papryka</b>  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, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), masło roślinne, pasta jajeczna ( <b>jaja</b> , <b>majonez</b> , <b>szczypiorek</b> , <b>przyprawy</b> ), <b>papryka</b>

	<b>Obiad</b>	Rosół z makronem Kotlet pożarski z ziemniakami Surówka colesław Kompot owocowy	1,9	<p>Zupa - (porcje rosółowe, marchew, pietruszka, cebula, por, makaron <b>nitki makaron (mąka pszenna z semoliny)</b>), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka). Kotlet - filet z kurczaka, mięso z udka, bułka <b>pszenna, jajko</b>, sól, pieprz), Ziemniaki gotowane Surówka colesław (biała kapusta, olej, <b>majonez</b>, sól, pieprz), Herbata owocowa, cukier</p> <p>Zupa - (porcje rosółowe, marchew, pietruszka, cebula, por, makaron bezglutenowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka). Kotlet - filet z kurczaka, mięso z udka, <b>jajko</b>, sól, pieprz), Ziemniaki gotowane Surówka colesław (biała kapusta, olej, <b>majonez</b>, sól, pieprz), Herbata owocowa, cukier</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Mix owoców w wafelku	1	<p>Winogrona, truskawka, morela, wafelek (<b>MĄKA PSZENNA, olej roślinny: olej rzepakowy, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu</b>)</p> <p>Winogrona, truskawka, morela, wafelek <b>skrobia ziemniaczana, cukier, mąka z ciecierzycy, mąka kukurydziana, tłuszcz KOKOSOWY, emulgator: LECYTYNA SŁONECZNIKOWA, sól, naturalny aromat</b></p>
<b>Środa</b> <b>28.06.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki ryżowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta drobiowa, sałata, ogórek, Herbata	1,9  3	<p>Płatki na mleku- napój owsiany, ryżowe Bułka grahamka (mąka <b>żytnia, pszenna, mąka graham</b>, drożdże, sól), masło roślinne, pasta (filet z kurczaka, włoszczyzna, przyprawy), sałata, ogórek, Herbata, cukier</p> <p>Płatki na mleku- napój owsiany, płatki ryżowe bezglutenowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, , pasta (filet z kurczaka, włoszczyzna, przyprawy) , sałata, ogórek, Herbata, cukier</p>

	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami Makaron z serem białym z okrasą/ z owocami Lemoniada	1,7,9  1,7	Zupa – groch łuskany, kielbasa, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) <b>Makaron (mąka pszenna z semoliny), mus z truskawek</b> Pomarańcza, cytryna, cukier  Zupa - - groch łuskany, kielbasa, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) <b>Makaron bezglutenowy, twaróg (mleko)</b> Pomarańcza, cytryna, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Cebularz Herbata	1	Cebularz (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, cebula, mak, sól) Herbata  Wafle z soczewicy (mąka z <b>soczewicy 48 %</b> , mąka kukurydziana, skrobia grochowa, mąka ryżowa, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz zielony) Herbata
<b>Czwartek 29.06.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Bułka z masłem roślinnym z serem żółtym, sałata, rzodkiewka, Herbata owocowa	1	Bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka  Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, ser żółty, sałata, rzodkiewka
	<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z brokułami Sos po meksykańsku z ryżem Kompot owocowy z porzeczką czerwoną	1,7,9  3,9	Zupa- porcja rosółowa, brokuły marchew, pietruszka, <b>seler</b> , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Sos po meksykańsku (szynka gotowana, czerwona fasola, kukurydza, cebula czerwona, koncentrat pomidorowy, pomidory, groszek zielony) Ryż Kompot owocowy (woda, jabłko, aronia, porzeczka, cukier) Zupa- porcja rosółowa, brokuły marchew, pietruszka, <b>seler</b> , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Sos po meksykańsku (szynka gotowana, czerwona fasola, kukurydza, cebula czerwona, koncentrat pomidorowy, pomidory, groszek zielony) Ryż Kompot owocowy (woda, jabłko, aronia, porzeczka, cukier)
	<b>Podwieczorek</b>	Koktajl owocowy Chrupki kukurydziane	7	Napój ryżowy, truskawki, cukier Chrupki kukurydziane Kefir, truskawki, cukier Chrupki kukurydziane

Piątek 30.06.2023 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna soczewicy, papryka Herbata	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, (soczewica ziarno gotowane, pomidory, <b>masełko</b> , przyprawy), papryka Herbata czarna z cytryną  Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, , (soczewica ziarno gotowane, pomidory, <b>masełko</b> , przyprawy), papryka Herbata czarna z cytryną
	Obiad	Zupa Barszcz ukraiński Paluszki rybne Ziemniaki z koprem Surówka z kiszonej kapusty Kompot z owocowy	1,3,4,9     3,4,9	Zupa -korpus drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , buraki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapusta biała, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka) Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Paluszki rybne (filet z <b>dorsza</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej, sól, pieprz). Ziemniaki gotowane. Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchewka, olej).  Zupa -korpus drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , buraki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapusta biała, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka) Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy Paluszki rybne (filet z <b>dorsza</b> , mąka kukurydziana, olej, sól, pieprz). Ziemniaki gotowane. Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchewka, olej).
	Podwieczorek	Rogalik z serkiem/ dżemem owocowym Jabłko	1,7	Rogalik ( mąka pszenna, drożdże, cukier, sól), dżem owocowy <b>Jabłko</b> Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), <b>serek</b> owocowy Jabłko

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