

JADŁOSPIS 28.08 – 1.09.2023 r.
DIETY **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 28.08.2023 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku Bułka z masłem, ser żółty, sałata, pomidor, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenna , 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), sałata, pomidor, ogórek Herbata, cukier 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, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), sałata, pomidor, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa ogórkowa, pieczywo Makaron z serem i boczkiem Kompot śliwkowy	1,9 9	Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , ogórek kiszony, cebula, koper, olej, natka pietruszki, por, ziemniaki, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron - makaron świderki (mąka pszenna durum), serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: laktan kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), boczek wędzony, słonina, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot – śliwki ,cukier Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , ogórek kiszony, cebula, koper, olej, natka pietruszki, por,, ziemniaki, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie 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) Makaron - makaron bezglutenowy, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: laktan kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), boczek wędzony, słonina, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot – śliwki, cukier
	Podwieczorek	Bułka maślana/ bułka z dżemem Soczek	1,3	Bułka – mąka pszenna , woda, jajka , drożdże, olej rzepakowy Jabłkowy, wieloowocowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem Jabłkowy, wieloowocowy
Wtorek 29.08.2023 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, pomidor, sałata, ogórek	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, ogórek, sałata, pomidor Kakao - napój owsiany, kakao 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, sałata, pomidor

	Obiad	Zupa kalafiorowa, pieczywo Paella z kurczakiem Ryż Kompot truskawkowy	1,9 9	<p>Zupa - porcja rosółowa, kalafior, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, koper, natka pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Paella – filet z kurczaka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, kurkuma, olej, papryka czerwona, żółta, zielona,, natka pietruszki, pieprz, sól, tymianek, chili, kukurydza mrożona, groszek mrożony, bazylia</p> <p>Ryż</p> <p>Kompot - truskawka , cukier</p> <p>Zupa - porcja rosółowa, kalafior, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, koper, natka pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól</p> <p>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)</p> <p>Paella – filet z kurczaka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, kurkuma, olej, papryka czerwona, żółta, zielona,, natka pietruszki, pieprz, sól, tymianek, chili, kukurydza mrożona, groszek mrożony, bazylia</p> <p>Ryż</p> <p>Kompot - truskawka , cukier</p>
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z brzoskwinią Arbuz		Budyń – napój migdałowy, mąka ziemniaczana, brzoskwinie, cukier waniliowy Arbuz
Środa 30.08.2023 r.	Śniadanie	Płatki owsiane/gryczane na mleku Bułka z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor Herbata owocowa	1,3 3	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki owsiane</p> <p>Bułka kukurydziana (mąka pszenna, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, jajko, szczypior, pomidor</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki gryczane</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajko, szczypior, pomidor</p>
	Obiad	Zupa fasolowa, pieczywo Makaron puttanesca Sok	1,9,10 9,10	<p>Zupa – żeberka wieprzowe, kietbasa podwawelska, boczek wędzony, fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Puttanesca - makaron spaghetti (mąka pszenna z semoliny), boczek wędzony, pomidory pelati, oliwki, cebula, czosnek, oliwa, sól, pieprz, bazylia, chili</p> <p>Pomarańcza, cytryna, cukier</p> <p>Zupa – żeberka wieprzowe, kietbasa podwawelska, boczek wędzony, fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek</p> <p>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)</p> <p>Puttanesca - makaron bezglutenowy, boczek wędzony, pomidory pelati, oliwki, cebula, czosnek, oliwa, sól, pieprz, bazylia, chili</p> <p>Pomarańcza, cytryna, cukier</p>

	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Woda z cytryną	3	Ciasto – marchew, mąka kukurydziana, gryczana, jaglana, jabłko, jajka , olej, laska wanilii, proszek do pieczenia, soda
Czwartek 31.08.2023 r.	Śniadanie	Kasza na mleku Bułka z masłem, twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewka, ogórek	1	Kawa - napój ryżowy, kawa inka zbożowa Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , mąka graham , 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), szczypior, ogórek, rzodkiewka Kawa – napój migdałowy, kawa inka bezglutenowa 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 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), szczypior, ogórek, rzodkiewka
	Obiad	Zupa koperkowa, pieczywo Kotlet schabowy Ziemniaki z koprem Marchew duszona z migdałami Kompot agrestowy	1,3,9 3,9	Zupa - porcja rosółowa, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, olej rzepakowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – schab, jajka, sól, olej Ziemniaki, koper Marchew – marchew, masło roślinne, migdały Kompot – agrest, cukier Zupa - porcja rosółowa, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, olej rzepakowy 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) Kotlet – schab, jajka, sól, olej Ziemniaki, koper Marchew – marchew, masło roślinne, migdały Kompot – agrest, cukier
	Podwieczorek	Brzoskwinia Ciasteczka owsiane/ wafle ryżowe	1	Brzoskwinia Ciastka - płatki owsiane, pszenne, orkiszowe, rodzynka, kandyzowana skórka pomarańczy, mąka pełnoziarnista owsiana, pszenna, żytnia, jęczmienna, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy Brzoskwinia Ryż
Piątek 01.09.2023 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem, pasta warzywna, ogórek kiszony Herbata	1	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony Herbata, cukier Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane bezglutenowe

				Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- 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, cukier
	Obiad	Zupa rybna, pieczywo Kopytka z masłem Surówka z marchwi Kompot z czarnej porzeczki	1,3,4,9 3,4,9	Zupa - dorsz , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, papryka słodka Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka , masło roślinne Surówka - marchew, jabłko, cytryna Kompot – czarna porzeczka, 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, skrobię (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jagłana), 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 , masło roślinne Surówka - marchew, jabłko, cytryna Kompot – czarna porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Jogurt Banan		Jogurt - mleczko kokosowe 78,9% (woda, ekstrakt z kokosa), cukier, skrobia modyfikowana, owoce leśne 5% (jagoda, sok jeżynowy z zagęszczonego soku, przecier poziomkowy zagęszczonego przecieru), wapń, białka bobu, koncentrat z rzodkwi, jabłka i czarnej porzeczki, koncentrat z marchwi, zagęszczony sok cytrynowy, witaminy (D3, B12), naturalny aromat, wegańskie kultury bakterii jogurtowych Banan

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
* jałospis może ulec zmianie