

JADŁOSPIS 11-15.09.2023 r.				
DIETA BEZMLECZNA/ BEZGLUTENOWA				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfłuszczeniem alergenów
Poniedziałek 11.09.2023 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek Herbata owocowa	1,6,10	Zupa - napój owsiany, kasza jaglana Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszenna, woda, drożdże, płatki pszenne, płatki owsiane, otręby żytnie, sól), masło roślinne, szynka sojowa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
				Zupa- 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, szynka sojowa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa krem z dyni, pieczywo Ryż zapiekany z jabłkiem Kompot agrestowy	1,6,10	Zupa - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, chili, curry, rozmaryn Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Ryż - ryż, jabłko, napój owsiany, cukier, cynamon, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) Kompot- agrest, cukier
			6,9,10	Zupa - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, chili, curry, rozmaryn 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) Ryż - ryż, jabłko, napój owsiany, cukier, cynamon, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych) Kompot - agrest, cukier
Podwieczorek	Budyń śmietankowy Banan		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Banan	
Wtorek 12.09.2023 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, pierś indyka, sałata, ogórek	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka kukurydziana (mąka pszenna, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier
				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, pierś indyka, sałata, ogórek
	Obiad	Krupnik jęczmienny/ ryżowy, pieczywo Makaron penne w sosie carbonara Kompot wieloowocowy	1,9	Zupa - porcja rosółowa, kasza jęczmienna, marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, olej Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Makaron – makaron penne (mąka pszenna durum, jaja), szynka sojowa, cebula, czosnek, mąka pszenna, 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 Kompot-mieszanka owocowa, cukier
9			Zupa - porcja rosółowa, ryż, marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, olej 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, szynka softysa, 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 Kompot-mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Jogurt truskawkowy Śliwka	1	Koktajl- napój ryżowy, truskawki, cukier Śliwka
Środa 13.09.2023 r.	Śniadanie	Płatki owsiane/ gryczane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, szczypiior, ogórek Herbata owocowa	1,3	Zupa- napój owsiany, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajko , majonez , rzodkiewka, szczypiior, ogórek Herbata owocowa, cukier
			3	Zupa- napój owsiany, płatki gryczane Bułka bezglutenowa(woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajko , majonez , rzodkiewka, szczypiior, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa kalafiorowa, pieczywo Kopytka Surówka z ogórka kiszzonego, z papryką Lemoniada	1,9,10	Zupa - kura porcja rosółowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka- ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, cebula, boczek wędzony, słonina Surówka – ogórek kiszony, papryka, cebula, oliwa z oliwek, cukier, jabłko, marchew, natka pietruszka, oregano, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
			9,10	Zupa - kura porcja rosółowa, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, 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) Kopytka- ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, cebula, boczek wędzony, słonina Surówka – ogórek kiszony, papryka, cebula, oliwa z oliwek, cukier, jabłko, marchew, natka pietruszka, oregano, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
	Podwieczorek	Tosty z wędliną i warzywami Herbata	1,7	Tosty- chleb tostowy (mąka pszenna , drożdże, woda, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka Herbata, cukier
				Tosty- 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), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka Herbata, cukier
Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	1,3	Kawa – napój owsiany, kawa inka zbożowa Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	
			Kawa – napój owsiany, 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, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	
Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką, pieczywo Kotlet mielony Ziemniaki z koperem	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – łopatka wieprzowa, jajka , cebula, czosnek, tłuszcz combiflex, sól, pieprz	

		Buraczki zasmażane Herbata owocowa		Ziemniaki, koper Surówka – buraki, cebula, czosnek, koper, masło roślinne, ocet jabłkowy, sól, cukier Herbata owocowa
			3,9	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet – łopatka wieprzowa, jajka , cebula, czosnek, tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – buraki, cebula, czosnek, koper, masło roślinne, ocet jabłkowy, sól, cukier Herbata owocowa
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe ze śliwkami Woda z pomarańczą	3 3	Ciasto – mąka pszenna, masło roślinne, jajka , napój ryżowy, cukier, drożdże, śliwki Pomarańcza Ciasto – mąka ryżowa/mąka kukurydziana, masło roślinne, jajka , napój owsiany, cukier, drożdże, śliwki Pomarańcza
	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem, pasta twarogowa, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata	1,3	Zupa mleczna- napój owsiany, makaron (mąka pszenna durum, jaja) 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), ogórek, rzodkiewka, szczypior Herbata, cukier
			Zupa mleczna - napój owsiany, makaron bezglutenowy 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),, ogórek, rzodkiewka, szczypior Herbata, cukier	
Obiad		Barszcz ukraiński, pieczywo Paluszki rybne z dorsza Ziemniaki z koperkiem Surówka z kiszanej kapusty Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,4,9	Zupa - żeberka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , fasola, cebula, czosnek, natka pietruszki, koper, mąka pszenna , ocet jabłkowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - dorsz , jajka , płatki kukurydziane, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	3,4,9		Zupa- żeberka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , fasola, cebula, czosnek, natka pietruszki, koper, ocet jabłkowy, sól, pieprz, 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) Ryba - dorsz , jajka , płatki kukurydziane bezglutenowe, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka – kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz, sól Kompot – czerwona porzeczka, cukier	
Podwieczorek	Chałka/ bułka z masłem roślinnym i dżemem Kisiel truskawkowy	1,3	Chałka (mąka pszenna , jajka , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne, dżem niskosłodzony Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, cukier	
			Bułka bezglutenowa(woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem niskosłodzony Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, 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

* jadtospis może ulec zmianie