

JADŁOSPIS 25-29.09.2023 r.
Diety bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 25.09.2023 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata	1	Zupa- napój owsiany, kasza jagłana Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cukier Zupa- napój owsiany, kasza jagłana 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 kurczaka, sałata, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa krem z kalafiora, pieczywo Zapiekanka makaronowa Kompot wieloowocowy	1,3,9,10 9	Zupa - kalafior, ziemniaki, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka - makaron (mąka pszenna, jaja), kielbasa podwawelska , pieczarka, papryka, cukinia, cebula, czosnek, natka pietruszki, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12) Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Zupa- kalafior, ziemniaki, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, natka pietruszki, mleko 2%, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (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) Zapiekanka - makaron (mąka pszenna, jaja), kielbasa podwawelska , pieczarka, papryka, cukinia, cebula, czosnek, natka pietruszki, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12) Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Bułka z dżemem Woda z cytryną	1	Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, dżem Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem Cytryna
Wtorek 26.09.2023 r.	Śniadanie	Kakao na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, sałata, pomidor, ogórek	1	Zupa - napój owsiany, kakao 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 Zupa- 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, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), sałata, pomidor, ogórek
	Obiad	Zupa pieczarkowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza bulgur/ gryczana Mizeria Kompot malinowy	1,9 9	Zupa- porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz- karczek wieprzowy, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, mąka pszenna , sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, majeranek Kasza bulgur Mizeria- ogórki, cebula, szczypior, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- maliny, cukier Zupa- porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz 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) Gulasz- karczek wieprzowy, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, majeranek Kasza gryczana Mizeria- ogórki, cebula, szczypior, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- maliny, cukier
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z brzoskwinia Gruszka		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier, brzoskwinia, laska wanilii Gruszka
Środa 27.09.2023 r.	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta twarogowo - paprykowa, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa- napój owsiany, płatki czekoladowe 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), papryka, ogórek, szczypior, oliwa, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier Zupa - napój owsiany, płatki czekoladowe bezglutenowe 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), papryka, ogórek, szczypior, oliwa, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką i pomidorami	1,3,9	Zupa- porcja kurczaka, brukselka, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, makaron kuleczki (mąka pszenna , jaja), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

		Fasolka po bretońsku z bułeczką Kompot śliwkowy	9	Fasolka – fasola biała, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, masło roślinne, olej, sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, ziele angielskie, liść lauowy, bułka wrocławska (mąka pszenna , drożdże, woda) Kompot - śliwki, cukier Zupa- porcja kurczaka, brukselka, pomidory pelati, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, makaron bezglutenowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Fasolka – fasola biała, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, olej, sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, ziele angielskie, liść lauowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszkę), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kompot - śliwki, cukier
	Podwieczorek	Koktajl bananowo – truskawkowy Andruty/ wafle ryżowe	1	Koktajl – jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), banan, truskawki, cukier Andruty – mąka pszenna , woda, cukier, olej rzepakowy Koktajl – jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), banan, truskawki, cukier Ryż
Czwartek 28.09.2023 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznica ze szczypiorkiem, ogórek, pomidor Herbata	1,3 3	Zupa- napój ryżowy, płatki owsiane Bułka kukurydziana (mąka pszenna , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, jaja , ogórek, pomidor, szczypior Herbata, cukier Zupa - napój ryżowy, płatki kukurydziane/ ryżowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jaja , ogórek, pomidor, szczypior Herbata, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana zapalana Kotlet schabowy Ziemniaki z koprem Marchewka duszona z groszkiem Lemoniada	1,3,9 3,9	Zupa – żeberka, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, por, seler, olej, sól, liść lauowy, ziele, pieprz ziołowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – schab, bułka tarta pszenna , mąka pszenna , jajka Ziemniaki, koper Marchewka – marchew, groszek, masło roślinne, cukier, koper ogrodowy Lemoniada – pomarańcza, cytryna, woda Zupa – żeberka, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, por, seler, olej, sól, liść lauowy, ziele, pieprz ziołowy, majeranek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszkę), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kotlet – schab, jajka Ziemniaki, koper

				<p>Marchewka – marchew, groszek, masło roślinne, cukier, koper ogrodowy</p> <p>Lemoniada – pomarańcza, cytryna, woda</p>
	Podwieczorek	Kostka z kaszy jaglanej z musem malinowym Banan		Kostka- kasza jaglana, napój ryżowy, maliny, cukier Banan
Piątek 30.09.2023 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku, pomidor, ogórek, papryka herbata z cytryną	1	<p>Zupa- napój owsiany, ryż</p> <p>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, bazylija, cytryna, ogórek, papryka, pomidor, sól, pieprz</p> <p>Herbata czarna, miód, cytryna</p> <p>Zupa- napój owsiany, ryż</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, zielony groszek, czosnek, bazylija, cytryna, ogórek, papryka, pomidor, sól, pieprz</p> <p>Herbata czarna, miód, cytryna</p>
	Obiad	Zupa rybna, pieczywo kopytka z bułką tartą/ kopytka Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowy	1,3,4,9	<p>Zupa- porcja rosółowa, dorsz, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Kopytka - ziemniaki, jaja, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, bułka tarta pszenna</p> <p>Surówka- marchew, jabłka, cytryna</p> <p>Kompot- truskawki, cukier</p> <p>Zupa- porcja rosółowa, dorsz, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie</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>Kopytka- ziemniaki, jaja, mąka ziemniaczana, masło roślinne</p> <p>Surówka- marchew, jabłka, cytryna</p> <p>Kompot- truskawki, cukier</p>
	Podwieczorek	Rogal maślany Sok Purena	1,3	<p>Rogal (mąka pszenna, drożdże, jajka, cukier)</p> <p>Sok Purena, woda</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</p> <p>Sok Purena, woda</p>

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