JADŁOSPIS 30.10 – 3.11.2023 r. DIETY bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	**Rodzaj posiłku**	**MENU**	**Informacja dla alergików**	**Skład z wytłuszczeniem alergenów**
Poniedziałek 30.10.2023 r.	**Śniadanie**	Zupa mleczna z ryżem Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, papryka, pomidor, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka **żytnia, pszenna**, mąka **graham**, drożdże, sól) masło roślinne, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), papryka, pomidor, ogórek Herbata czarna, cukier Zupa - napój owsiany, ryż 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 morska, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), papryka, pomidor, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa krem z marchewki, pieczywo Zapiekanka makaronowa Kompot agrestowy	1,6,9,10 6,9,10	Zupa – marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, cebula, por, dynia, czosnek, natka pietruszki, imbir, sól, pieprz, curry, tymianek Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka - makaron (mąka **pszenna** durum), kiełbasa **podwawelska**, pieczarka, natka pietruszki, cebula, cukinia, czosnek, papryka, olej, ser mozzarella wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12) Kompot – agrest, cukier Zupa - marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, cebula, por, dynia, czosnek, natka pietruszki, imbir, sól, pieprz, curry, tymianek 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) Zapiekanka – makaron bezglutenowy, kiełbasa **podwawelska**, pieczarka, natka pietruszki, cebula, cukinia, czosnek, papryka, olej, ser mozzarella wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12) Kompot – agrest, cukier
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Banan		Budyń – napój owsiany, kakao, mąka ziemniaczana, cukier Banan
Wtorek 31.10.2023 r.	**Śniadanie**	Kawa na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek	1	Kawa - napój owsiany, kawa zbożowa Bułka orkiszowa (mąka **orkiszowa, pszenna**, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek

				Kawa - napój owsiany, kawa 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 kurczaka, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier, cytryna
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką, pieczywo Gulasz wołowy Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9 3,7,9	Zupa – porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz – wołowina łopatka, marchew, pietruszka, papryka czerwona, pieczarka, cebula, koncentrat pomidorowy, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot - czarna porzeczka, cukier Zupa – porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, koper, 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) Gulasz – wołowina łopatka, marchew, pietruszka, papryka czerwona, pieczarka, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, olej, **śmietanka** słodka 18%, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot - czarna porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Biszkopty / wafle ryżowe	1	Koktajl – jogurt wege (94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), truskawki, cukier Biszkopty – mąka **pszenna**, masa jajowa pasteryzowana, woda, maltitol Koktajl – jogurt wege (94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), truskawki, cukier Ryż
Czwartek 2.11.2023 r.	**Śniadanie**	Kakao Bułka z masłem roślinnym, jajecznica, szczypiorek, pomidor	1,3 3	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka kukurydziana (mąka **pszenna**, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, **jaja**, pomidor, szczypior Zupa - napój ryżowy, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, **jaja**, pomidor, szczypior

	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo Filet z kurczaka Ziemniaki z koprem Marchewka z groszkiem duszona Kompot wieloowocowy	1,3,9 3,9	Zupa - porcja rosołowa, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, koper, natka pietruszki, ziemniaki, mąka **pszenna**, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól Chleb pszenno - żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet – filet z kurczaka**, jajka**, tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki z koprem Marchew z groszkiem – marchew, groszek, masło roślinne, koper, sól, cukier Kompot – mieszanka wieloowocowa, cukier Zupa - porcja rosołowa, kalafior, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, koper, natka pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól 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 – filet z kurczaka**, jajka**, tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki z koprem Marchew z groszkiem – marchew, groszek, masło roślinne, koper, sól, cukier Kompot – mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Mus owocowy		Jabłko, gruszka, banan
Piątek 3.11.2023 r.	**Śniadanie**	Makaron na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1,3	Zupa - napój owsiany, makaron (mąka **pszenna**, **jaja**) Bułka grahamka (mąka **żytnia, pszenna**, mąka **graham**, drożdże, sól), masło roślinne, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morska, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier Zupa - napój ryżowy, 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 morska, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa rybna, pieczywo Kopytka Kompot śliwkowy	1,3,4,9 3,4,9	Zupa - **dorsz**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula**,** natka pietruszki**,** koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna,** olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajka**, masło roślinne Kompot – śliwki, cukier Zupa- **dorsz**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula**,** natka pietruszki**,** koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, lubczyk, papryka słodka, 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) Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana**, jajka**, olej, masło roślinne,

				Kompot - śliwki, cukier
	Podwieczorek	Napój owsiany/ migdałowy Bułka maślana/ bułka bezglutenowa	1,3	Napój owsiany Bułka maślana (mąka **pszenna,** woda, **jajka**, drożdże, olej rzepakowy) Napój migdałowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej) masło, dżem

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**