

JADŁOSPIS 6 – 10.11.2023 r.
DIETY bezmleczna/ bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 6.11.2023 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, pomidor, ogórek, papryka Herbata z cytryną	1	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12),, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, cukier, cytryna Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane bezglutenowe 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 (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, cukier, cytryna
	Obiad	Zupa krem z dyni, pieczywo Spaghetti bolognese Kompot agrestowy	1,9 7,9	Zupa krem - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, chili, curry, rozmaryn Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Spaghetti bolognese- makaron (mąka pszenna semolina), łopatka wołowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, ser wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), sól, pieprz, bazylia, oregano, zioła prowansalskie Kompot - agrest, cukier Zupa krem - 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) Spaghetti bolognese- makaron bezglutenowy, łopatka wołowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, ser wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), sól, pieprz, bazylia, oregano, zioła prowansalskie Kompot - agrest, cukier
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z brzoskwinią Banan	1	Budyń – napój owsiany, mąka ziemniaczana, brzoskwinie, laska wanilii Banan
Wtorek 7.11.2023 r.	Śniadanie	Kawa inka Bułka z masłem roślinnym, pasta twarogowo - paprykowa, ogórek, szczypior	1	Kawa - napój owsiany, kawa inka 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, czosnek, oliwa, sól, pieprz Kawa - napój ryżowy, 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,

				<p>Pyzy – ziemniaki, mięso wieprzowe, mąka ziemniaczana, cebula, marchew, jaja, sól pieprz, słonina, boczek wędzony, cebula</p> <p>Surówka - ogórek kiszony, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz</p> <p>Sok – sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C</p>
	Podwieczorek	Kostka z kaszy jaglanej z musem malinowym Andruty/ wafle ryżowe	1	<p>Kostka - kasza jagłana, napój owsiany, cukier, maliny</p> <p>Andruty – mąka pszenna , woda, cukier, olej rzepakowy</p> <p>Kostka - kasza jagłana, napój ryżowy, cukier, maliny</p> <p>Ryż</p>
Czwartek 9.11.2023 r.	śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek, pomidor	1,3	<p>Kakao - napój owsiany, kakao</p> <p>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, jaja, sałata, ogórek, pomidor</p>
			3	<p>Kakao - napój ryżowy, kakao</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, jaja, sałata, ogórek, pomidor</p> <p>Herbata czarna, cukier</p>
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet schabowy Ziemniaki z koprem Surówka z czerwonej kapusty Kompot malinowy	1,3,9	<p>Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka pszenna, jaja), marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, natka pietruszki, sól, pieprz</p> <p>Kotlet – schab, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, jajka</p> <p>Ziemniak, koper</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - Surówka – czerwona kapusta, jabłko, cebula, cukier, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, sól</p> <p>Kompot - maliny, cukier</p>
			3,9	<p>Zupa - porcja kurczaka, makaron bezglutenowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz</p> <p>Kotlet – schab, jajka, płatki kukurydziane bezglutenowe</p> <p>Ziemniak, koper</p> <p>Surówka – czerwona kapusta, jabłko, cebula, cukier, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, sól</p> <p>Kompot - maliny, cukier</p>
Podwieczorek	Tosty z serem żółtym, pomidor, papryka Herbata z cytryna	1	<p>Tosty- chleb tostowy (mąka pszenna, woda, drożdże), masło roślinne, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), papryka, pomidor</p> <p>Herbata czarna, cukier, cytryna</p> <p>Tosty- chleb tostowy (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), masło roślinne, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), papryka, pomidor</p> <p>Herbata czarna, cukier, cytryna</p>	
	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku Bułka z masłem, pasta warzywna, ogórek kiszony Herbata	1	<p>Zupa – napój owsiany, kasza gryczana</p> <p>Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony</p> <p>Herbata, cukier</p>

				<p>Zupa – napój owsiany, kasza gryczana</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne</p> <p>marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony</p> <p>Herbata, cukier</p>
<p>Piątek 10.11.2023</p>	<p>Obiad</p>	<p>Zupa fasolowa, pieczywo</p> <p>Dorsz po szwedzku</p> <p>Ziemniaki z koperem</p> <p>Fasolka szparagowa z pieca</p> <p>Kompot wiśniowy</p>	<p>1,4,6,9,10</p>	<p>Zupa - żeberka, wieprzowe, kielbasa 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>Ryba – dorsz, masło roślinne, ser wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12)czosnek, cebula, suszone pomidory, tymianek świeży,</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Fasolka - fasolka szparagowa, masło roślinne, sól</p> <p>Kompot -wiśnia, cukier</p>
			<p>4,6,9,10</p>	<p>Zupa - żeberka, wieprzowe, kielbasa 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, skrobię (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>Ryba – dorsz, masło roślinne, czosnek, ser wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12)cebula, suszone pomidory, tymianek świeży,</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Fasolka - fasolka szparagowa, masło roślinne, sól</p> <p>Kompot -wiśnia, cukier</p>
	<p>Podwieczorek</p>	<p>Zapiekanka z kaszy jaglanej z polewą jogurtową</p>		<p>Zapiekanka- kasza jaglana, jabłka, napój migdałowy, jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), cukier, cukier waniliowy, cynamon</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