JADŁOSPIS 27.11 – 1.12.2023 r. Diety bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	**Rodzaj posiłku**	**MENU**	**Informacja dla alergików**	**Skład z wytłuszczeniem alergenów**
Poniedziałek 27.11.2023 r.	**Śniadanie**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną Bułka z masłem, serem żółtym, pomidor, ogórek, papryka Herbata miętowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jaglana Bułka grahamka (mąka żytnia, **pszenna**, graham, drożdże, sól), masło roślinne, ser żółty 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**)**, papryka. Pomidor, ogórek Herbata miętowa, cukier Zupa mleczna- napój ryżowy, 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 (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12**)**, papryka, pomidor, ogórek Herbata miętowa, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką, pieczywo Zapiekanka makaronowa Cząstki ogórka kiszonego Lemoniada	1,3,9 9	Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka, **seler**, por, cebula, koper**,** mąka **pszenna**, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka - makaron świderki (mąka pszenna **durum, jaja),** kiełbasa podwawelska, papryka, pieczarki, cukinia, natka pietruszki, cebula, czosnek, olej, ser wegański (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 Ogórek kiszony Lemoniada Purena – pomarańcza, cytryna Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka, **seler**, por, cebula, koper**,** mąka, 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) Zapiekanka- makaron bezglutenowy**,** kiełbasa podwawelska, papryka, pieczarki, cukinia, natka pietruszki, cebula, czosnek, olej, ser wegański (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 Ogórek kiszony Lemoniada Purena – pomarańcza, cytryna, woda
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Kompot malinowy	3	Ciasto - mąka kukurydziana, gryczana, jaglana, marchew, **jaja,** masło roślinne, napój ryżowy, miód, proszek do pieczenia Kompot - maliny, cukier
Wtorek 28.11.2023 r.	**Śniadanie**	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem i szynką, pomidor, papryka, ogórek	1	Inka - napój owsiany, kawa inka Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, **pszenna**, woda, drożdże, płatki pszenne, owsiane, żytnie, sól), masło roślinne, szynka sołtysa, pomidor, papryka, ogórek Inka - napój ryżowy, kawa inka

				Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, szynka sołtysa**,** ogórek, papryka Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo, Gulasz węgierski z szynki w sosie pomidorowym i plackiem ziemniaczany Surówka colesław Kompot wieloowocowy	1,3,9 9	Zupa - porcja kurczaka, brokuły, 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) Gulasz- placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, sól), szynka zrazowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek, majeranek Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, chrzan, cukier, koper, **majonez**, ocet jabłkowy, sól Kompot - mieszanka owocowa, cukier Zupa - porcja kurczaka, brokuły, 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- placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, sól), szynka zrazowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek, majeranek Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, chrzan, cukier, koper, **majonez**, ocet jabłkowy, sól Kompot - mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Banan		Budyń- napój owsiany, mąka ziemniaczana, kakao, cukier waniliowy Banan
Środa 29.11.2023 r.	**Śniadanie**	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajka, pomidor, ogórek ,sałata Herbata	1,3 3	Zupa - napój owsiany, płatki czekoladowe Bułka orkiszowa (mąka **orkiszowa, pszenna**, drożdże, sól), masło roślinne, **jaja,** pomidor, ogórek, sałata Herbata czarna, cukier Zupa - napój ryżowy, płatki czekoladowe 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, ogórek, sałata Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa krupnik ryżowy, pieczywo Kopytka ze skwarkami Kompot z czarnej porzeczki Mandarynka (50g)	1,9	Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, ryż, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (**mąka pszenna**, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka – mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajka, sól, cebula, boczek, słonina Kompot – czarna porzeczka, cukier Mandarynka Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, ryż, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, 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 Kopytka – mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajka, sól, cebula, boczek słonina Kompot – czarna porzeczka, cukier

			7,9	Mandarynka
	Podwieczorek	Soczek Baton Sante/ Wafle ryżowe	1	Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy Batonik - mąka **pszenna**, pełnoziarniste płatki **owsiane** 26%, owoce suszone 21,5% [rodzynki: rodzynki, olej kokosowy; daktyle (daktyle, mąka ryżowa), żurawina suszona z sokiem z ananasa 5% (żurawina, syrop z ananasa, koncentrat soku z ananasa, olej słonecznikowy), olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancje spulchniające: węglany sodu (soda oczyszczona); aromat. Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy Wafle – ryż
Czwartek 30.11.2023 r.	**Śniadanie**	Kakao Bułka z masłem, pasta twarogowa, ogórek, papryka, szczypior	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka kukurydziana (mąka **pszenna**, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, serek wege **(**woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morska, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), ogórek, papryka, szczypior, sól, pieprz 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, serek wege **(**woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morska, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), ogórek, papryka, szczypior, sól, pieprz
	Obiad	Zupa zacierka, pieczywo Klops Kasza gryczana Surówka z selera Sok Purena	1,3,9 3,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka **durum, jaja**), ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Klops - łopatka, cebula, czosnek, bułka **pszenna, jaja**, sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza gryczana Surówka – **seler**, jabłko, cytryna, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Sok – wiśnia, jabłko, woda Zupa - porcja kurczaka, makaron bezglutenowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, natka pietruszki, 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) Klops - łopatka, cebula, czosnek**, jaja**, sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza gryczana Surówka – **seler**, jabłko, cytryna, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Sok – wiśnia, jabłko, woda
	Podwieczorek	Herbata z cytryną Chałka/ bułka z masłem	1,3	Herbata, cukier, cytryna Chałka (mąka **pszenna**, drożdże, **jajka**, cukier), masło roślinne Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne
Piątek 1.12.2023 r.	**Śniadanie**	Płatki na mleku Bułka z masłem i dżemem Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, płatki owsiane **pszenne** Bułka grahamka (mąka **żytnia, pszenna**, mąka **graham**, drożdże, sól), masło roślinne, dżem Herbata owocowa, cukier Zupa - napój owsiany, płatki ryżowe, morele

				Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem, Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Ryba po grecku Ziemniaki z koperkiem Herbata owocowa	1,3,4,9 3,4,9	Zupa - żeberka, szczaw, **jaja**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka **pszenna**, **żytnia**, kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - **dorsz,** marchew, pietruszka, **seler,** cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper Herbata owocowa, cukier Zupa - żeberka, szczaw, **jaja**, 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) Ryba - **dorsz,** marchew, pietruszka, **seler,** cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper Herbata owocowa, cukier
	Podwieczorek	Jogurt owocowy Jabłko		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 Jabłko

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**