

**JADŁOSPIS 11– 5.12.2023 r.**  
**Dieta bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 11.12.2023 r.	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1	Zupa – napój owsiany, płatki czekoladowe Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , 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, ogórek Herbata czarna, cukier  Zupa – napój migdałowy, 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, 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, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa krem z buraka, pestki dyni Farfalle z kapusta kiszona i pieczarkami Kompot malinowy	1,9  9	Zupa – burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, cukier, olej, natka pietruszki, pieprz, sól, ocet jabłkowy, miód, pestki dyni Makaron – makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), kapusta kiszona, pieczarka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, ziele angielskie Kompot - maliny, cukier  Zupa – burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, cukier, olej, natka pietruszki, pieprz, sól, ocet jabłkowy, miód, pestki dyni Makaron – makaron bezglutenowy penne, kapusta kiszona, pieczarka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, ziele angielskie Kompot - maliny, cukier
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Lemoniada		Ciasto - marchew, jabłka, mąka ryżowa, mąka kokosowa, cukier, olej rzepakowy, cynamon, laska wanilii, soda, proszek do pieczenia Lemoniada- cytryny, pomarańcze, woda
Wtorek 12.12.2023 r.	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	1	Inka - napój owsiany, kawa inka Bułka orkiszowa (sól mąka <b>orkiszowa</b> , <b>razowa</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek  Zupa- napój migdałowy, 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, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek

	<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza bulgur/ Kasza gryczana Ogórek kiszony Sok jabłkowy	1,9  9	Zupa – porcja rosółowa, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz - szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek, mąka <b>pszenna</b> , olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza bulgur Ogórek kiszony Sok- zagęszczony sok jabłkowy, woda  Zupa – porcja rosółowa, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie 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 - szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, czosnek, olej, olej, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek, majeranek Kasza gryczana Ogórek kiszony Sok- zagęszczony sok jabłkowy, woda
	<b>Podwieczorek</b>	Soczek Ciastka owsiane/wafle ryżowe	1	Pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy Ciastka - mąka <b>pszenna</b> , pełnoziarniste płatki <b>owsiane</b> 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 Ryż brązowy
<b>Środa</b> <b>13.12.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, pomidor, sałata, ogórek Herbata owocowa	1,3  3	Zupa- napój owsiany, płatki owsiane Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże), masło roślinne, <b>jaja</b> , pomidor, ogórek, sałata Herbata owocowa, cukier  Zupa - napój migdałowy, płatki jaglane Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>jaja</b> , pomidor, sałata, ogórek Herbata owocowa, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem Kopytka z masłem roślinnym Mandarynka (50g)	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, ryż biały, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kopytka - ziemniaki, <b>jajka</b> , mąka ziemniaczana), masło roślinne Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda Mandarynka

			3	Zupa - porcja kurczaka, ryż biały, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz Kopytka - ziemniaki, <b>jajka</b> , mąka ziemniaczana, masło roślinne Lemoniada – cytryny, pomarańcze, woda Mandarynka
	<b>Podwieczorek</b>	Banan Andruty/Chrupki kukurydziane	1	Banan Andruty – mąka <b>pszenna</b> , cukier, woda, olej rzepakowy  Banan Kukurydza
<b>Czwartek 14.12.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku, ogórek, papryka, pomidor	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże), masło roślinne, groszek zielony, czosnek, oliwa, cytryna, sól, pieprz, bazylija, ogórek, pomidor, papryka  Kakao - napój migdałowy, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, groszek zielony, czosnek, oliwa, cytryna, sól, pieprz, bazylija, ogórek, pomidor, papryka
	<b>Obiad</b>	Zupa tajska Kotlet schabowy Ziemniaki z koprem Mieszanka królewska Kompot truskawkowy	1,3,9     3,9	Zupa - kurczak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , czosnek, cebula szalotka, papryka czerwona, makaron ryżowy (semolina z <b>pszenicy</b> durum, semolina z <b>pszenicy</b> miękkiej), olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka Kotlet schabowy – schab, bułka tarta <b>pszenna</b> , sól, pierz Ziemniaki, koper Mieszanka – brokuł, kalafior, marchew, masło roślinne Kompot - truskawki, cukier  Zupa - kurczak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , czosnek, cebula szalotka, papryka czerwona, makaron bezglutenowy, olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka Kotlet schabowy – schab, <b>jajka</b> , sól, pierz Ziemniaki, koper Mieszanka – brokuł, kalafior, marchew, masło roślinne Kompot – truskawki, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe ze śliwką Woda z cytryną	3	Ciasto – śliwka, mąka ryżowa/ gryczana/ kukurydziana, <b>jajka</b> , masło roślinne, napój ryżowy, cukier, cukier waniliowy, drożdże Cytryny, woda
<b>Piątek 15.12.2023 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, twaróg ze szczypiorkiem, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , 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), szczypior, ogórek, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier, woda  Zupa- napój migdałowy, kasza gryczana

				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) , szczypior, ogórek, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa, pieczywo Sandacz w sosie tymiankowym Ryż brązowy Surówka z kiszzonej kapusty Kompot porzeczkowy	1,4,9	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, woda Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - <b>sandacz</b> , cebula, czosnek, pomidory kostka pulpa, natka pietruszki, koper, ocet jabłkowy, tłuszcz, tymianek, sól, pieprz, Ryż brązowy Surówka – kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, cukier, oliwa, sól, pieprz czarny Kompot – czarna porzeczka, woda, cukier
			4,9	Zupa- porcja kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, woda 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 – <b>sandacz</b> , cebula, czosnek, pomidory kostka pulpa, natka pietruszki, koper, ocet jabłkowy, tłuszcz, tymianek, sól, pieprz, Ryż brązowy Surówka – kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, cukier, oliwa, sól, pieprz czarny Kompot- porzeczka czerwona, cukier, woda
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko Budyń śmietankowy		Jabłko Budyń – napój owsiany, 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  
\* jadalność może ulec zmianie