

JADŁOSPIS 14-18 XII

DIETA BEZMLECZNA

Data	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
<b>Poniedziałek 14.12.2020</b>	Śniadanie*	Płatki orkiszowe na mleku Bułka z szynką I warzywami Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki <b>orkiszowe</b> Kanapka- bułka orkiszowa ( <b>mąka orkiszowa, żytnia, pszenna</b> , woda, drożdże, płatki <b>pszenne, owsiane</b> , otręby <b>żytnie</b> , sól), szynka sołtysa, pomidor Herbata, cytryna, cukier
	obiad	Barszcz biały z pieczywem Kurczak po chińsku z ryżem Kompot wieloowocowy	1,3,9	zupa- żeberka, <b>jajka</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, chrzan, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb regionalny- mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól Kurczak po chińsku- filet z kurczaka, marchew, papryka, kapusta biała, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, kolendra Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek*	Mus owocowy		Truskawka, gruszka
<b>Wtorek 15.12.2020</b>	Śniadanie*	Płatki kukurydziane na mleku Bułka z pastą warzywną, cząstki papryki Kompot malinowy	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki kukurydziane Kanapka- bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , kukurydziana, słonecznik, sól, cukier), soczewica, papryka, ogórek, pestki dyni, oliwa Kompot- malina, cukier
	obiad	Zupa jarzynowa z brukselką, pieczywo mieszane Połudwiczki cielęce z kaszą bulgur Groszek snotpis w sosie cytrynowym kompot	1,9	Zupa- brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól Chleb pytlowy żytni- mąka <b>żytnia, pszenna</b> , kwas, woda, sól, drożdże, olej rzepakowy Połudwiczki cielęce, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka <b>Kasza bulgur</b> Groszek snotpis, czosnek, cytryna, sól Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek*	Kisiel owocowy z jabłkiem Banan	1	Kisiel- truskawki, jabłka, mąka ziemniaczana, cukier banan
<b>Środa 16.12.2020</b>	Śniadanie*	Kluski lane na mleku Bułka z miodem/ dżemem Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- mleko kokosowe, mąka <b>pszenna, jaja</b> Kanapka- bułka grahamka ( <b>mąka żytnia graham, pszenna</b> , woda, drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, miód, dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami, pieczywo Schab pieczony z jabłkiem Ziemniaki z koperkiem Marchewka z migdałami lemoniada	1,9	Zupa- korpus kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, mąka <b>pszenna</b> , sól, ziele angielskie, liść laurowy chleb sitkowy - mąka <b>sitkowa (żytnia), pszenna</b> , kwas, woda, drożdże, sól II danie- schab, jabłka, cebula, tymianek, bazylija, oliwa, sól Ziemniaki, koper Marchew, migdały

				Lemoniada- cytryna, miód
	Podwieczorek*	Rogal maślany Mleko	1,3	Rogal maślany- mąka <b>pszenna</b> , woda, <b>jajka</b> , drożdże, olej rzepakowy Mleko kokosowe
<b>Czwartek 17.12.2020</b>	Śniadanie*	Kasza gryczana na mleku Bułka z polędwicą z indyka i pomidorem Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, kasza gryczana Bułka wieloziarnista (mąka <b>pszenna</b> , <b>graham</b> , <b>razowa</b> , woda, drożdże, płatki owsiane, siemie lniane, stonecznik), polędwica z indyka, pomidor Herbata, cytryna, miód
	obiad	Zupa krem z buraka, pieczywo mieszane Pierogi z mięsem ze skwarkami Owoc Kompot truskawkowy	1,9	Zupa- buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól Chleb żytni ze słonecznikiem- mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , sól <b>żytni</b> , drożdże, słonecznik, woda, kwas, sól, Pierogi- mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , łopatka, cebula, oliwa, sól, pieprz, boczek wędzony banan Kompot- truskawki, cukier
	Podwieczorek*	Warzywa Bułka pleciona z makiem	1	Warzywa na parze- romanesco, marchew baby, fasolka szparagowa Bułka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mak, sól
<b>Piątek 18.12.2020</b>	Śniadanie*	Kasza jaglana na mleku Bułka, jajecznicza z pieca, ogórek, papryka herbata	1,3	Zupa mleczna- mleko kokosowe, kasza jaglana, rodzynki Kanapka- bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, płatki pszenne, owsiane, otręby żytnie, sól), <b>jaja</b> , ogórek, papryka Herbata, cukier
	obiad	Zupa grochowa Łosoś pieczony na warzywach z ziemniakami Herbata miętowa	1,4,9	Zupa- groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól II danie- <b>łosoś</b> , kukurydza, papryka, fasolka szparagowa zielona, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy Ziemniaki Herbata miętowa, cukier
	Podwieczorek*	Niespodzianka owoc	1,3	Niespodzianka- mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> cukier, miód, oliwa, kakao, soda, cynamon, imbir, goździki mandarynka

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

\*Dotyczy dzieci w przedszkolu

\* jadłospis może ulec zmianie