

JADŁOSPIS 18 – 22.12.2023 r.

Dieta **bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 18.12.2023 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Tosty z serem, pomidor, papryka Herbata	1	Zupa mleczna – napój owsiany, płatki owsiane Chleb tostowy (mąka pszenna , woda, 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, papryka Herbata, cukier, woda Zupa mleczna- napój migdałowy, jaglane Chleb tostowy (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), 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, papryka Herbata, cukier, woda
	Obiad	Zupa ziemniaczana z kminkiem, pieczywo Gnocchi w sosie śmietanowym Kompot wieloowocowy	1,9 9,10	Zupa – żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Gnocchi - ziemniaki, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, olej słonecznikowy, modyfikowana skrobia ziemniaczana, zagęszczacz (guma guar, guma ksantanowa, metylocelulozę), białko jaja w proszku, sól, emulgator mono - i diglicerydy kwasów tłuszczowych, przyprawy, śmietanka wege roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny), cebula, czosnek, szpinak, bazylija świeża, słonecznik, natka pietruszki Kompot – mieszanka owocowa, cukier, woda Zupa – żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, kminek 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)Gnocchi - ziemniaki, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, olej słonecznikowy, modyfikowana skrobia ziemniaczana, zagęszczacz (guma guar, guma ksantanowa, metylocelulozę), białko jaja w proszku, sól, emulgator mono - i diglicerydy kwasów tłuszczowych, przyprawy, śmietanka wege roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny), cebula, czosnek, szpinak, bazylija świeża, słonecznik, natka pietruszki Kompot- mieszanka owocowa, cukier, woda
	Podwieczorek	Bułka Mandarynka	1,3	Rogal – mąka pszenna , cukier, woda, sól, drożdże, jaja , olej rzepakowy Mandarynka Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej Mandarynka

Wtorek 19.12.2023 r.	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznicza, pomidor, szczypior	1,3 3	Kawa – napój owsiany, inka Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, jajka , pomidor, szczypior Kawa – napój migdałowy, inka Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, masło roślinne, jajka , rzodkiewka, szczypior, ogórek
	Obiad	Zupa koperkowa, pieczywo Kąski wieprzowe w sosie Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot truskawkowy	1,9 9	Zupa – porcja rosółowa, koper, marchew, pietruszka, seler , por, koper, cebula, ziemniaki Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kąski – policzki wieprzowe, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, olej rzepakowy, pasta kulinarna, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot – truskawka, cukier Zupa – porcja rosółowa, koper, marchew, pietruszka, seler , por, koper, cebula, ziemniaki Pieczywo (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) Kąski – policzki wieprzowe, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, olej rzepakowy, pasta kulinarna, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot – truskawka, cukier
	Podwieczorek	Jogurt owocowy Banan		Jogurt - mleczko kokosowe 92,8% (woda, ekstrakt z kokosa), skrobia modyfikowana, wapń, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych Banan
Środa 20.12.2023 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś drobiowa, szczypior, pomidor, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jęczmienna Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , mąka, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, rzodkiewka, szczypior, ogórek Herbata, cytryny, miód Zupa mleczna- napój migdałowy, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś kurczaka, rzodkiewka, szczypior, ogórek Herbata, cytryny, miód
	Obiad	Zupa ogórkowa , pieczywo Polędwica wołowa Ziemniaki opiekane Fasolka szparagowa z pieca Kompot agrestowy	1,9	Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , ogórek kiszony, cebula, koper, olej, natka pietruszki, por, ziemniaki, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie, woda Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Polędwica – polędwica wołowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, śliwki suszone, natka pietruszki, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, pasta kulinarna Ziemniaki, czosnek, olej rzepakowy, chili, rozmaryn świeży Fasolka – fasolka szparagowa, masło roślinne, sól Kompot-agrest, cukier

			9	<p>Zupa - kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, cebula, koper, olej, natka pietruszki, por, ziemniaki, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie, woda</p> <p>Pieczywo (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)</p> <p>Polędwica – polędwica wołowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, śliwki suszone, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, pasta kulinarna</p> <p>Ziemniaki, czosnek ,olej rzepakowy, chili, rozmaryn świeży</p> <p>Fasolka – fasolka szparagowa, masło roślinne, sól</p> <p>Kompot – agrest, cukier</p>
	Podwieczorek	Kostka z kaszy z mussem malinowym Wafle ryżowe		Kostka – napój owsiany, kasza jagłana, cukier, maliny Ryż
Czwartek 21.12.2023 r.	Śniadanie	Kakao na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, twarożek z brzoskwinią Herbata owocowa	1	<p>Kakao - napój owsiany, kakao</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszenna, mąka, drożdże, sól), masło roślinne, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: laktan kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12) brzoskwinie</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p> <p>Kakao – napój migdałowy, 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, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: laktan kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), brzoskwinie</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p>
	Obiad	Krupnik jaglany, pieczywo Nuggetsy Ziemniaki z koperkiem Surówka z białej kapusty Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,6,9 3,6,9	<p>Zupa – porcja rosółowa, kasza jagłana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Nuggetsy - baza sojowa (69%) (woda, białko sojowe), płatki kukurydziane (kukurydza, cukier), olej słonecznikowy, mąka (kukurydziana, ryżowa), błonnik owsiany, olej rzepakowy, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, kwas (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (metyloceluloza), skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, żeazo, witamina B1)</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Surówka – kapusta biała, marchew, cebula, chrzan, cukier, koper, majonez, ocet jabłkowy, sól</p> <p>Kompot – czerwona porzeczka, cukier</p> <p>Zupa – porcja rosółowa, kasza jagłana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Pieczywo (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)</p> <p>Nuggetsy - baza sojowa (69%) (woda, białko sojowe), płatki kukurydziane (kukurydza, cukier), olej słonecznikowy, mąka (kukurydziana, ryżowa), błonnik owsiany, olej rzepakowy, aromaty naturalne, skrobia kukurydziana, kwas (kwas cytrynowy), substancja zagęszczająca (metyloceluloza), skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, żeazo, witamina B1)</p> <p>Ziemniaki, koper</p>

				<p>Surówka – kapusta biała, marchew, cebula, chrzan, cukier, koper, majonez, ocet jabłkowy, sól</p> <p>Kompot – czerwona porzeczka, cukier</p>
	Podwieczorek	Drożdżówka Jabłko		<p>Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszenna, mąka, drożdże, sól), masło roślinne, Jabłko</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 Jabłko</p>
Piątek 22.12.2023 r.	Śniadanie	Makaron na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, papryka, pomidor, ogórek Herbata owocowa	1,3	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, makaron (mąka pszenna, jajka) 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), papryka, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier</p> <p>Zupa mleczna - napój migdałowy, makaron bezglutenowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- 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 owocowa, cukier</p>
	Obiad	Zupa pieczarkowa, pieczywo Naleśniki z jabłkiem i jogurtem Kompot wiśniowy	1,3,4,7,9 3,4,9	<p>Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, woda</p> <p>Chleb pszemno - żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Naleśniki – mąka pszenna, jajka, napój owsiany, jabłko, cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy, jogurt wege (94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa)) Kompot- wiśnia, cukier</p> <p>Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, woda Pieczywo (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>Naleśniki – mąka bezglutenowa, jajka, napój migdałowy, jabłko, cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy, jogurt wege (94,6% ekstrakt miąższu kokosa (woda, ekstrakt miąższu kokosa)) Kompot- wiśnia, cukier</p>
	Podwieczorek	Ciasteczka Sante/ wafle ryżowe Soczek	1	<p>Ciasteczka - 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 Soczek – pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy</p> <p>Ryż Soczek – pomarańczowy, jabłkowy, wieloowocowy</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
* jadalospis może ulec zmianie