

JADŁOSPIS 2 – 5.1.2024 r. DIETA bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyttuszczeniem alergenów
Wtorek 2.1.2024 r.	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica drobiowa, ogórek, pomidor, sałata	1	<p>Zupa - napój owsiany, ryż Kawa - napój owsiany, kawa inka Bułka kukurydziana (mąka pszenna, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica drobiowa, ogórek, sałata, pomidor</p> <p>Kawa - napój owsiany, 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 drobiowa, ogórek, pomidor, sałata</p>
	Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, pieczywo Gnocchi w sosie truflowym z kurczakiem i pieczarkami Kompot z czerwonej porzeczki Mandarynka (50g)	1,3,9 3,9	<p>Zupa – porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koper Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Gnocchi - gnocchi (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, olej słonecznikowy, zagęszczacz, białko jaja w proszku, sól), filet z kurczaka, pieczarka, cebula, czosnek, pomidory suszone, olej rzepakowy, krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty chleb, woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, chili, gałka muskatołowa Kompot – porzeczka czerwona, cukier Mandarynka</p> <p>Zupa – porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koper 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, zagęszczacz, białko jaja w proszku, sól), filet z kurczaka, pieczarka, cebula, czosnek, pomidory suszone, olej rzepakowy, krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty chleb, woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, chili, gałka muskatołowa Kompot – porzeczka czerwona, cukier Mandarynka</p>
	Podwieczorek	Mus owocowy		Mus – gruszka, jabłko

Środa 3.1.2024 r.	Śniadanie	Kawa inka na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, ogórek	1,3 3	Zupa - napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajka , ogórek, sałata Zupa - napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajka , sałata, ogórek
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, pieczywo Placki ziemniaczane w sosie śmietankowym Lemoniada	1,9 9	Zupa - porcja rosółowa, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, natka pietruszki, por, ocet jabłkowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Placki ziemniaczane - ziemniaki 87,7%, cebula 4,9%, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól. substancje pomocnicze: dekstroza, wodorosiarczyn sodu (E222), tłuszcz: oleje roślinne rzepakowy i słonecznikowy w zmiennych proporcjach, cebula, czosnek, olej rzepakowy, natka pietruszki, 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), bazylia Lemoniada – pomarańcze, cytryny, woda Zupa porcja rosółowa, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, natka pietruszki, por, ocet jabłkowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Placki ziemniaczane - ziemniaki 87,7%, cebula 4,9%, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól. substancje pomocnicze: dekstroza, wodorosiarczyn sodu (E222), tłuszcz: oleje roślinne rzepakowy i słonecznikowy w zmiennych proporcjach, cebula, czosnek, olej rzepakowy, natka pietruszki, 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), bazylia Lemoniada – pomarańcze, cytryny, woda
	Podwieczorek	Soczek Flipsy		Pomarańczowy, jabłkowy, wielooowocowy Kukurydza
Czwartek 4.1.2024 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, szynka sołtysa, ogórek	1,10 10	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka śniadaniowa (mąka pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, szynka sołtysa, ogórek 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, szynka softysa, ogórek
	Obiad	Rosół domowy z makaronem i natką pietruszki Polędwica wołowa Kasza pęczak/ gryczana Mieszanka śródziemnomorska Kompot truskawkowy	1,9	Zupa – porcja rosółowa, makaron (mąka pszenna durum), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Polędwica – polędwica wołowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, śliwki suszone, natka pietruszki, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, pasta kulinarna Kasza pęczak Mieszanka śródziemnomorska - fasolka zielona (35%), salsefia, bakłażan wstępnie podsmażany (bakłażan (85%), olej słonecznikowy), papryka czerwona, cebula Kompot – truskawki, cukier
			9	Zupa – porcja rosółowa, makaron bezglutenowy, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Polędwica – polędwica wołowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, śliwki suszone, natka pietruszki, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, pasta kulinarna Kasza gryczana Mieszanka śródziemnomorska - fasolka zielona (35%), salsefia, bakłażan wstępnie podsmażany (bakłażan (85%), olej słonecznikowy), papryka czerwona, cebula Kompot – truskawki, cukier
Podwieczorek	Banan Budyń brzoskwinowy		Banan Budyń – napój owsiany, mąka ziemniaczana, cukier, brzoskwinie, laska wanilii	
Piątek 5.1.2024 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta twarogowa, szczypiorek, ogórek, rzodkiewka	1	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), ogórek, szczypiorek, rzodkiewka 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, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), szczypiorek, rzodkiewka, ogórek
	Obiad	Zupa brokułowa pieczywo Sandacz w sosie cytrynowym Ryż z warzywami Kompot malinowy	1,4,9	Zupa - porcja kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - sandacz , czosnek, cytryna, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz Ryż – ryż, papryka, koper, cukinia, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, oliwa, tymianek, pieprz młotkowany, chili

			4,9	<p>Kompot – maliny, cukier</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, brokoły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Pieczycwo 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)</p> <p>Ryba - sandacz, czosnek, cytryna, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz</p> <p>Ryż – ryż, papryka, koper, cukinia, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, oliwa, tymianek, pieprz młotkowany, chili</p> <p>Kompot – maliny, cukier</p>
	Podwieczorek	Ciasteczka/ wafle ryżowe Jabłko	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</p> <p>Jabłko</p> <p>Ryż</p> <p>Jabłko</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
* jadalność może ulec zmianie