

JADŁOSPIS 4-8.01.2021				
DIETA BEZMLECZNA				
data	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytfuszczeniem alergenów
4.01.2021	śniadanie	Kasza manna na mleku Bułka z polędwicą z indyka, ogórek herbata	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, kasza manna , morele suszone Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna , płatki pszenne, owsiane , otręby żytnie , woda, drożdże, sól), wędzona polędwica z indyka, ogórek Herbata, cukier
	obiad	Zupa grochowa z kielbaską Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami i ryżem Ogórek kiszony Kompot wiśniowy	1,9	Zupa-żeberka wp, kielbasa podwawelska, groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, sól) II danie – filet kurczaka, papryka, marchew, pietruszka, por, seler , cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, cytryna, olej rzepakowy, imbir, sól, pieprz, papryka słodka, ostra Ogórek kiszony Kompot- wiśnie, cukier
	podwieczorek	Bułka z dżemem Napój ryżowy	1	Bułka śniadaniowa (mąka pszenna , drożdże, sól), dżem niskosłodzony Napój ryżowy
5.01.2021	śniadanie	Płatki owsiane na mleku Bułka z szynką i papryka Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki owsiane , rodzynki Bułka grahamka (mąka żytnia, graham, pszenna , drożdże, sól), szynka sołtysa, papryka Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa z soczewicą Spaghetti bolognese Herbata miętowa	1,3,9	Zupa- żeberka wieprzowe, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz ziołowy, liść laurowy Chleb regionalny (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, sól) Spaghetti bolognese- makaron spaghetti (mąka durum, jaja), mięso wieprzowo-wołowe, marchew, pietruszka, por, seler , cebula, czosnek, pomidory pellati, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka, zioła prowansalskie Herbata miętowa, cukier
	podwieczorek	Owoc Soczek owocowy		Banan Soczek owocowy (jabłko, pomarańcza, marchew, banan, brzoskwinia, gujawa, papaja, mango, marakuja, liczi, kiwi, limonka)
7.01.2021	śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka z pastą warzywną, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, ryż Bułka żytnia (mąka żytnia , słonecznik, drożdże, siemię lniane, płatki owsiane), papryka, marchew, czosnek, pomidor, natka pietruszki, oliwa, sól pieprz, kmin rzymski Herbata, cytryna, cukier
	obiad	Krupnik jęczmienny	1,3,9	Zupa- żeberka, kasza jęczmienna drobna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

		Kotlet pożarski, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty Kompot wieloowocowy		Chleb regionalny (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, sól) Kotlet pożarski- kurczak, cebula, czosnek, jaja , bułka śniadaniowa (mąka pszenna , drożdże, sól), bułka tarta pszenna , olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz Surówka z białej kapusty-kapusta biała, papryka, marchew, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot – mieszanka kompotowa, cukier
	podwieczerek	Bułka z miodem Owoc, Kompot truskawkowy	1	Bułka grahamka (mąka żytnia , graham , pszenna , drożdże, sól), miód banan Kompot- truskawki, cukier
8.01.2021	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku Bułka, jajecznica, pomidor herbata	1,3	Zupa mleczna- mleko owsiane, kasza jęczmienna Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), jaja , szczypior, pomidor Herbata, cukier
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Mielony kotlet rybny Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszanej Kompot wieloowocowy	1,3,4,9	Zupa- ryż, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet rybny- morszczuk , cebula, jaja , bułka tarta pszenna , sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	podwieczerek	Wafle ryżowe Kompot śliwkowy	1	ryż Kompot- śliwki, 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

*Dotyczy dzieci w przedszkolu

* jadłospis może ulec zmianie