

JADŁOSPIS 11-15.01.2021

DIETA BEZMLECZNA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
poniedziałek 11.01.2021	śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z szynką, pomidorem i papryką Herbata owocowa	1,3	Zupa mleczna- mleko owsiane, makaron (mąka durum, jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, graham , drożdże, sól), szynka softysa, pomidor, papryka Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa ogórkowa Naleśniki z owocami Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa- żeberka wp, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Naleśniki- mąka pszenna , mleko owsiane, jaja , banan, brzoskwinie, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	podwieczorek	Talerz owoców Koktajl ryżowy z malinami		Winogrona, pomarańcze, jabłka Napój ryżowy, maliny, miód
wtorek 12.01.2021	śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku Bułka z pastą warzywną ogórek Herbata	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki jęczmienne , żurawina Bułka żytnia (mąka żytnia , drożdże, słonecznik, siemię lniane, płatki owsiane), soczewica, marchew, grillowana papryka, ogórek Herbata, cukier
	obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami Kotlet schabowy z ziemniakami, Marchewka duszona z groszkiem Herbata miętowa	1,3,9,10	Żurek- kiełbasa podwawelska, boczek, jaja , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, żurek, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy II danie- schab, bułka pszenna tarta, jaja , mąka pszenna , sól, pieprz Marchew, groszek, oliwa, mąka pszenna , cukier Herbata miętowa, cukier
	podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkami Herbata owocowa		Mąka kukurydziana, mleko owsiane, drożdże, cukier puder, oliwa, banan, jabłka Herbata owocowa, cukier
środa 13.01.2021	śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka grahamka, jajko ogórek kiszony Kompot śliwkowy	1,3	Zupa mleczna- mleko owsiane, ryż Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, graham , drożdże, sól), jaja , ogórek kiszony Kompot- śliwki, cukier
	obiad	Zupa neapolitańska Gulasz wołowy z kaszą jęczmienną Surówka z białej kapusty Woda z cytryną	1,3,9	Zupa- porcja kurczaka, makaron (mąka durum, jaja), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Gulasz- łopatka wołowa, papryka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka Kasza jęczmienna Surówka- biała kapusta, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, musztarda, sól, pieprz Woda, cytryna

	podwieczorek	Budyń waniliowy z brzoskwinią Chlebek jaglany	1	Budyń- mleko ryżowe, mąka ziemniaczana, cukier, brzoskwinie Chlebek jaglany- mąka jaglana, kaszka kukurydziana, otręby kukurydziane, ekstrakt słodowy jęczmienny
czwartek 14.01.2021	śniadanie	Płatki owsiane na mleku Bułka z szynką i pomidorem Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki owsiane , rodzyunki Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), szynka drobiowa, pomidor Herbata, cytryna, miód
	obiad	Rosół domowy z makaronem Kotlet drobiowy z ryżem i warzywami z pieca lemoniada	1,3,9	Rosół- porcja kurczaka, makaron (mąka durum, jaja), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, sól, pieprz, lubczyk Kotlet – filet kurczaka, jaja , bułka pszenna tarta, mąka pszenna , olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz Warzywa- brokuł, fasolka szparagowa, marchew mini, oliwa Lemoniada- cytryna, miód
	podwieczorek	Kostka z kaszy mannej owoc	1	Kostka- mleko ryżowe, kasza manna , cukier, maliny kiwi
Piątek 15.01.2021	śniadanie	kakao Bułka orkiszowa dżemem owoc	1	Kakao- mleko owsiane, cukier, kakao Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna , płatki pszenne, owsiane , otręby żytnie , drożdże, sól), dżem niskosłodzony banan
	obiad	Zupa pieczarkowa Łosoś w sosie brokułowym z makaronem Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,4,9	Zupa – porcja kurczaka, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy II danie- łosoś , brokuły, cebula, czosnek, mleko owsiane, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek Makaron (mąka durum, jaja) Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	podwieczorek	Napój migdałowy owoc		Mleko migdałowe, truskawki, miód winogrona

Produkty powodujące alergię 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