

JADŁOSPIS 18-22.01.2021				
DIETA BEZMLECZNA				
data	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytfuszczeniem alergenów
poniedziałek 18.01.2021	śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z polędwicą z indyka i papryką Herbata miętowa	1,3	Zupa mleczna- mleko owsiane makaron (mąka durum, jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, graham , drożdże, sól), polędwica z indyka, papryka Herbata miętowa, cukier
	obiad	Zupa jarzynowa Zapiekanka makaronowa Cząstki ogórka kiszzonego lemoniada	1,3,10	Zupa- porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Zapiekanka- makaron świderki (mąka pszenna durum, jaja), kiełbasa podwawelska, papryka, pieczarki, jaja , Ogórek kiszony Lemoniada- cytryna, miód
	podwieczorek	Ciasto marchewkowe Kompot malinowy	1,3	Ciasto- mąka pszenna , marchew, jaja , olej, mleko owsiane, miód, proszek do pieczenia Kompot- maliny, cukier
Wtorek 19.01.2021	śniadanie	Ryż z truskawkami na mleku Bułka z szynką, pomidor, papryka Herbata miętowa	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki jęczmienne , truskawki, cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne, owsiane, żytnie , sól), szynka sołtysa, pomidor, papryka Herbata miętowa, cukier
	obiad	Zupa kalafiorowa Panierowany filet kurczaka z kaszą kus kus i fasolką szparagową Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa- porcja kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy II danie- filet kurczaka, bułka pszenna tarta, jaja , mąka pszenna , sól, pieprz Kasza kus kus , fasolka szparagowa Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	podwieczorek	Budyń czekoladowy winogron		Budyń- mleko owsiane, mąka ziemniaczana, cukier, kakao winogron
Środa 20.01.2021	śniadanie	Kasza manna na mleku Bułka z jajkiem i pomidorem Herbata	1,3	Zupa mleczna- mleko owsiane, kasza manna Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, płatki owsiane), jaja , ogórek pomidor Herbata, cukier
	obiad	Zupa zacierka Gołąbki rzymskie w sosie pomidorowym z ziemniakami Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9	Zupa- porcja kurczaka, makaron (mąka durum, jaja), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Gołąbki- karkówka, kapusta biała, ryż, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, pomidory pallati, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka, zioła prowansalskie Kompot- czarna porzeczka

	podwieczorek	Ciasteczka owsiane Woda z cytryną	1,3	Ciasteczka- mąka pszenna , płatki owsiane , rodzynki, pestki słonecznika, jaja , olej, miód, proszek do pieczenia cytryna
Czwartek 21.01.2021	śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Bułka z pastą warzywną Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki kukurydziane Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, płatki owsiane), ryż, marchew, papryka, cebula, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
	obiad	Krupnik jaglany Klops z kaszą gryczaną, Surówka z selera Lemoniada	1,3,9	krupnik- porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, kasza jaglana, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Klops- łopatka, cebula, czosnek, bułka pszenna , jaja , sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza gryczana Surówka- seler, jabłko, cytryna, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Lemoniada- cytryna, miód
	podwieczorek	Pizza z tuńczykiem herbata	1,4	Pizza- tuńczyk w sosie własnym, pomidory pelati, pomidory, cebula czerwona, czosnek, mąka pszenna , drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól, bazylija, oregano Herbata, cukier
Piątek 22.01.2021	śniadanie	Płatki owsiane na mleku z rodzynkami Bułka z dżemem Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki owsiane , rodzynki Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , razowa , pszenna , płatki pszenne , owsiane , otręby żytnie , drożdże, sól), dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami Ryba po grecku Ziemniaki z koperkiem Herbata miętowa	1,3,4,9	Zupa – żeberka, szczaw, jaja , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy II danie- dorsz , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylija, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper Herbata miętowa, cukier
	podwieczorek	Banan, pałeczki kukurydziane kisiel		Banan, pałeczki kukurydziane kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, 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