

JADŁOSPIS 25-29.01.2021				
DIETA BEZMLECZNA				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
poniedziałek 25.01.2021	śniadanie	Kasza jaglana na mleku z miodem i cynamonem Bułka z szynką i pomidorem Herbata z cytryną	1,6,9,10	Zupa mleczna- mleko owsiane, kasza jaglana, miód, cynamon Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne, owsiane, żytnie , sól), szynka sołtysa (soja, seler, gorczyca), pomidor Herbata miętowa, cukier
	obiad	Zupa cebulowa Ryż zapiekany z jabłkiem Kompot wiśniowy	9	Zupa-żeberka, cebula, marchew, czosnek, pietruszka, seler , ziemniaki, sól, pieprz, kminek II danie- ryż, jabłka, mleko owsiane, cukier, laska wanilii, cynamon, Kompot wiśniowy- wiśnie, cukier
	podwieczorek	Chąłka z dżemem kakao	1,3	Chąłka- mąka pszenna, jajka , drożdże, olej rzepakowy Kakao- mleko owsiane, cukier, kakao
wtorek 26.01.2021	śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z polędwicą, sałata, rzodkiewka Kompot wieloowocowy	1,3	Zupa mleczna- mleko owsiane, makaron (mąka pszenna semolina, jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, graham , drożdże, sól), polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka Herbata miętowa, cukier
	obiad	Zupa jarzynowa z brukselką Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym Ziemniaki opiekane Surówka z czerwonej kapusty herbata	1,9	Zupa- porcja kurczaka, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy II danie- schab, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pasta kulinarna (skrobia, demi glące cielęce, cebula, marchew, por, pomidory, czosnek, aromaty z pszenicą i selerem , olej słonecznikowy, sorbital, ekstrakt drożdży, sól, hydrolizat białka pszennego, emulgator, koncentrat pomidorowy), sól, pieprz, rozmaryn Ziemniaki, olej rzepakowy Surówka- czerwona kapusta, jabłka, marchew, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Herbata, cukier
	podwieczorek	Koktajl bananowo- truskawkowy banan	1	Koktajl-mleko ryżowe, banany, truskawka, otręby pszenne banan
środa 27.01.2021	śniadanie	Kasza manna na mleku z bananami Bułka z pastą warzywną, ogórek kiszony Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, kasza manna , banan Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, płatki owsiane), soczewica, ogórek kiszony, papryka, czosnek, bazylija, sól Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Kurczak tandori Ziemniaki puree	1,9,10	Zupa- porcja kurczaka, ryż, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy II danie- udo kurczaka, czosnek, sól, pieprz, kolendra, papryka słodka, tymianek, curry, chili

		Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą lemoniada		Surówka- kapusta pekińska, kukurydza, papryka, koper, natka pietruszki, czosnek, oliwa, ocet jabłkowy, musztarda , sól, pieprz, cukier Lemoniada, cytryny, miód
	podwieczorek	Racuchy drożdżowe z pieca Woda z pomarańczą	1,3	Racuchy- mąka pszenna , mleko owsiane, jaja , cukier, drożdże, dżem niskostodzony, olej rzepakowy pomarańcze
czwartek 28.01.2021	śniadanie	Ryż na mleku Bułka kukurydziana, jajecznica, pomidor Herbata miętowa	1,3	Zupa mleczna- mleko owsiane, ryż Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól, cukier), jaja , pomidor, szczypior Herbata miętowa, cukier
	obiad	Zupa z soczewicy Pulpeciki w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna Ogórek kiszony Herbata z cytryną	1,3,9	zupa- żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, soczewica, seler , por, cebula, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Pulpeciki - karkówka, cebula, czosnek, natka pietruszki, bułka pszenna , jaja , koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza jęczmienna Ogórek kiszony Herbata, cytryna, miód
	podwieczorek	Mus mleczny z galaretką i truskawkami Chrupki kukurydziane Woda z cytryną		Mus- mleko ryżowe, truskawki, żelatyna, cukier, laska wanilii Chrupki- Kaszka kukurydziana cytryna
Piątek 29.01.2021	śniadanie	Płatki owsiane na mleku z rodzynekami Bułka z polędwicą drobiową, papryka Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- mleko owsiane, płatki owsiane , rodzyнки Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , graham , drożdże, sól), polędwica z indyka, papryka Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa krem z dyni Dorsz w sosie cytrynowym Ziemniaki puree Marchewka duszona z migdałami Herbata miętowa	4	Zupa – dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, curry, rozmaryn, chili II danie- dorsz , cytryna, koper, tłuszcz (olej rzepakowy, palmowy, emulgator (lecytyny), aromat masła) sól, pieprz, estragon Ziemniaki Marchew, migdały, olej rzepakowy Herbata miętowa, cukier
	podwieczorek	Bułka z miodem Soczek owocowy	1	Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , graham , drożdże, sól), miód Soczek owocowy (jabłko, pomarańcza, marchew, banan, brzoskwinia, gujawa, papaja, mango, marakuja, liczi, kiwi, limonka)

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