

JADŁOSPIS 25-29.01.2021

DIETA OGÓLNA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
<b>poniedziałek</b> <b>25.01.2021</b>	<b>śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku z miodem i cynamonem Bułka z masłem, szynką i pomidorem Herbata z cytryną	1,6,7,9,10	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, kasza jaglana, miód, cynamon Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, razowa, pszenna</b> , woda, drożdże, płatki <b>pszenne, owsiane, żytnie</b> , sól), <b>masło</b> 82%, szynka softysa ( <b>soja, seler, gorczyca</b> ), pomidor Herbata miętowa, cukier
	<b>obiad</b>	Zupa cebulowa Ryż zapiekany z jabłkiem Kompot wiśniowy	7,9	Zupa-zeberka, cebula, marchew, czosnek, pietruszka, <b>seler</b> , ziemniaki, <b>ser</b> żółty, sól, pieprz, kminek II danie- ryż, jabłka, <b>jogurt</b> naturalny, <b>mleko</b> 2%, cukier, laska wanilii, cynamon, <b>masło</b> 82% Kompot wiśniowy- wiśnie, cukier
	<b>podwieczorek</b>	Chałka z dżemem kakao	1,3,7	Chałka- mąka <b>pszenna, jajka</b> , drożdże, olej rzepakowy Kakao- <b>mleko</b> 2%, cukier, kakao
<b>wtorek</b> <b>26.01.2021</b>	<b>śniadanie</b>	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem, polędwica, sałata, rzodkiewka Kompot wieloowocowy	1,3,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, makaron (mąka <b>pszenna</b> semolina, <b>jaja</b> ) Bułka grahamka (mąka <b>żytnia, pszenna, graham</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka Herbata miętowa, cukier
	<b>obiad</b>	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, <b>seler</b> , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy II danie- schab, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pasta kulinarna (skrobia, demi glace cielęce, cebula, marchew, por, pomidory, czosnek, aromaty z <b>pszenicą i selerem</b> , 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
	<b>podwieczorek</b>	Koktajl bananowo- truskawkowy banan	1,7	Koktajl- <b>maślanka</b> , banany, truskawka, otręby <b>pszenne</b> banan
<b>środa</b> <b>27.01.2021</b>	<b>śniadanie</b>	Kasza manna na mleku z bananami Bułka z pastą twarogowo-paprykową, ogórek kiszony Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, kasza <b>manna</b> , banan Bułka żytnia (mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, słonecznik, płatki <b>owsiane</b> ), <b>masło</b> 82%, <b>twaróg</b> półtłusty, ogórek kiszony, papryka, czosnek, bazylia, sól Herbata owocowa, cukier
	<b>obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem Kurczak tandori Ziemniaki puree	1,7,9,10	Zupa- porcja kurczaka, ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, <b>śmietana</b> 18%, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

		Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą lemoniada		II danie- udo kurczaka, <b>jogurt</b> grecki, <b>mleko</b> 2%, czosnek, sól, pieprz, kolendra, papryka słodka, tymianek, curry, chili Surówka- kapusta pekińska, kukurydza, papryka, koper, natka pietruszki, czosnek, oliwa, ocet jabłkowy, <b>musztarda</b> , sól, pieprz, cukier Lemoniada, cytryny, miód
	<b>podwieczorek</b>	Racuchy drożdżowe z pieca Woda z pomarańczą	1,3,7	Racuchy- mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> 2%, <b>jaja</b> , cukier, drożdże, dżem niskostodzony, olej rzepakowy pomarańcze
<b>czwartek</b> <b>28.01.2021</b>	<b>śniadanie</b>	Ryż na mleku Bułka z masłem, jajecznicą, pomidor Herbata miętowa	1,3,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2% ryż Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól, cukier), <b>masło</b> 82%, <b>jaja</b> , pomidor, szczypiorek Herbata miętowa, cukier
	<b>obiad</b>	Zupa z soczewicy Pulpeciki w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna Ogórek kiszony Herbata z cytryną	1,3,7,9	zupa- żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, soczewica, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Pulpeciki - karkówka, cebula, czosnek, natka pietruszki, bułka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , koncentrat pomidorowy, <b>śmietana</b> 18%, sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza <b>jęczmienna</b> Ogórek kiszony Herbata, cytryna, miód
	<b>podwieczorek</b>	Mus jogurtowy z galaretką i truskawkami Chrupki kukurydziane Woda z cytryną	7	Mus- <b>twarożek</b> , <b>jogurt</b> naturalny, <b>śmietanka</b> 30%, truskawki, żelatyna, cukier, laska wanilii Chrupki- Kaszka kukurydziana cytryna
<b>Piątek</b> <b>29.01.2021</b>	<b>śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku z rodzynekami Bułka z masłem, ser żółty, papryka Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, płatki <b>owsiane</b> , rodzynek Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , <b>graham</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, <b>ser</b> żółty, papryka Herbata owocowa, cukier
	<b>obiad</b>	Zupa krem z dyni Dorsz w sosie cytrynowym Ziemniaki puree Marchewka duszona z migdałami Herbata miętowa	4,7	Zupa – dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, <b>mleko</b> 2%, <b>masło</b> 82%, sól, pieprz, curry, rozmaryn, chili II danie- <b>dorsz</b> , cytryna, koper, <b>mleko</b> 2%, tłuszcz (olej rzepakowy, palmowy, emulgator (lecytyny), aromat masła) sól, pieprz, estragon Ziemniaki, mleko 2% Marchew, migdały, <b>masło</b> 82% Herbata miętowa, cukier
	<b>podwieczorek</b>	Bułka z masą miodową Soczek owocowy	1,7	Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , <b>graham</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, 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