

**JADŁOSPIS**  
**DIETA BEZMLECZNA**  
**7-11.09.2020**

DZIEŃ	Rodzaj posiłku	Menu	Informacja dla alergików	Skład. Alergeny wyróżniono pogrubioną czcioną
Poniedziałek 7.09.2020	ŚNIADANIE	Makaron z musem truskawkowym Bułka kajzerka, polędwica z indyka, sałata, ogórek, herbata owocowa	<b>1</b>	makaron z mąki <b>durum</b> , truskawki, cukier, Bułka kajzerka: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mąka <b>ziemniaczana</b> , <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól, Polędwica z indyka wędzona, Sałata, ogórek Herbata owocowa: herbata, cukier
	OBIAD	Barszcz czerwony Kopytka z sosem mięsno-pieczarkowym, surówka z ogórka kiszzonego, kompot owocowy	<b>1, 9</b>	Barszcz- burak, ziemniak, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, czosnek, ocet, sól, ziele ang., liść laurowy, Chleb - mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , drożdże, woda, sól Kopytka- ziemniaki, mąka <b>ziemniaczana</b> , <b>pszenna</b> , Sos mięsno pieczarkowy- szynka, pieczarki, cebula, czosnek, sól, pieprz, tymianek, mąka <b>pszenna</b> , Ogórek kiszony Kompot wieloowocowy- mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK	Sałatka owocowa, Woda z cytryną		Sałatka- jabłko, banan, mandarynki, cytryna
Wtorek 8.09.2020	ŚNIADANIE	Bułka wieloziarnista, szynka wieprzowa, sałata, pomidor, herbata miętowa	<b>1</b>	Bułka wieloziarnista- mąka <b>pszenna</b> , mieszanka wieloziarnista (ziarno słonecznika, siemię niane, mąka <b>żytnia</b> , otręby <b>pszenne</b> ), drożdże, mąka <b>żytnia</b> , sól, Szynka wieprzowa, sałata, pomidor, Herbata miętowa, cukier
	OBIAD	Krupnik jęczmienny, marynowany schab z grilla, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej, kompot	<b>1</b>	Krupnik- ziemniaki, kasza <b>jęczmienna</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, schab, sól, pieprz, czosnek, oregano, olej rzepakowy, ziemniaki, koperek, Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, oliwa, sól, pieprz, cukier, Kompot- jabłko, gruszka, cukier
	PODWIECZOREK	Bułka kajzerka, dżem, jabłko pieczone z cynamonem, woda z cytryną	<b>1</b>	Bułka kajzerka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mąka <b>ziemniaczana</b> , mąka <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól, cukier, Dżem wieloowocowy niskosłodzony, Jabłko, powidła śliwkowe, cynamon, cytryna

Środa 9.09.2020	ŚNIADANIE	Bułka grahamka, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, herbata owocowa	<b>1</b>	Bułka grahamka- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna graham</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, oleje roślinne, polędwica z indyka wędzona, sałata, rzodkiewka, cytryna, herbata- owocowa
	OBIAD	Zupa minestrone, pulpet wieprzowy, kasza jęczmienna, , buraczki na ciepło, kompot śliwkowy	<b>1,9</b>	Zupa- cukinia, pomidor, fasolka szparagowa, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, tymianek, olej rzepakowy, <b>koncentrat pomidorowy 30%</b> , Kasza <b>jęczmienna</b> Buraczki -buraki, cebula, cytryna, cukier, sól, mąka <b>pszenna</b> , Kompot- śliwka, cukier
	PODWIECZOREK	Ryż z mussem malinowym Woda z cytryną	<b>1</b>	<b>Ryż</b> , maliny, cukier, cytryna
Czwartek 10.09.2020	ŚNIADANIE	Kasza jaglana z mussem jabłkowym, bułka z pastą warzywną, herbata z cytryną	<b>1</b>	Kasza jaglana, jabłko, Bułka wieloziarnista-mąka <b>pszenna</b> , woda, mieszanka wieloziarnista (ziarno słonecznika, siemę lniane, mąka <b>żytnia</b> , otręby <b>pszenne</b> , cukier, sól), drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia, Papryka, cukinia, pomidor, Herbata, cukier, cytryna
	OBIAD	Zupa zacierka, spaghetti warzywno- mięsne w sosie pomidorowym, kompot jabłkowy	<b>1,9</b>	Zupa- ziemniak, marchew, boczek, makaron, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie, Spaghetti- makaron z mąki <b>durum</b> , łopatka, pieczarki, papryka , marchew, cebula, <b>seler</b> , por, czosnek, <b>koncentrat pomidorowy 30%</b> , sól, pieprz naturalny, zioła prowansalskie, Kompot- jabłka, cukier
	PODWIECZOREK	Kostka z kaszy manny z mussem malinowym, woda z cytryną	<b>1</b>	Kasza <b>manna</b> , maliny, cukier, cytryna
Piątek 11.09.2020	ŚNIADANIE	Bułka siedlecka, szynka wp, ogórek kwaszony, papryka, herbata owocowa	<b>1</b>	Bułka siedlecka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne Szynka wp, ogórek kwaszony, papryka, Herbata- owocowa, cukier
	OBIAD	Zupa z soczewicy, filet rybny z grilla, ziemniaki z koperkiem, sałata z rzodkiewką i ogórkiem, kompot z czarnej porzeczki	<b>1,4,9</b>	Zupa- soczewica, ziemniak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, <b>dorsz</b> , sól, pieprz, papryka słodka, cytryna, Ziemniaki, koperk, Sałata, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, Kompot- czarna porzeczka, cukier

	PODWIECZOREK	bułka kajzerka z masłem i dżemem, banan, herbata owocowa	<b>1</b>	Bułka kajzerka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mąka <b>ziemniaczana</b> , mąka <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól, cukier, Dżem wieloowocowy niskosłodzony, Banan, Herbata-owocowa, cukier
--	--------------	--	----------	---

**Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe. 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- lubin, 14- mięczaki**