

JADŁOSPIS
DIETA OGÓLNA
7-11.09.2020

| Dzień | Rodzaj posiłku | Menu | Informacja dla alergików | Skład. Alergeny wyróżnione grubszym drukiem |
|---------------------------|----------------|--|--------------------------|--|
| Poniedziałek 7.09.2020 | ŚNIADANIE | Zupa mleczna Bułka kajzerka, masło, polędwica z indyka, sałata, ogórek, herbata owocowa | 1,7 | Zupa- mleko 2% , makaron z mąki durum Bułka kajzerka: mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana , żytnia , oleje roślinne, sól, Masło : tłuszcz 82%, Polędwica z indyka wędzona, Sałata, ogórek, Herbata owocowa: herbata, cukier |
| | OBIAD | Barszcz czerwony Kopytka z sosem mięsno- pieczarkowym, surówka z ogórka kiszzonego, kompot owocowy | 1,7,9 | Barszcz- burak, ziemniak, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, ocet, sól, ziele ang., liść laurowy, Chleb - mąka pszenna , żytnia , drożdże, woda, sól Kopytka- ziemniaki, mąka ziemniaczana , pszenna , Sos mięsno pieczarkowy- szynka, pieczarki, cebula, czosnek, sól, pieprz, tymianek, śmietana 18% , mąka pszenna , Ogórek kiszony Kompot wieloowocowy- mieszanka owocowa, cukier |
| | PODWIECZOREK | Sałatka owocowa, jogurt naturalny | 7 | Sałatka- jabłko, banan, mandarynki, cytryna, Jogurt naturalny |
| Wtorek 8.09.2020 | ŚNIADANIE | Zupa mleczna Bułka wieloziarnista, masło, ser żółty, sałata, pomidor, herbata miętowa | 1,7 | Zupa mleczna- mleko 2% , płatki owsiane , Bułka wieloziarnista- mąka pszenna , mieszanka wieloziarnista (ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka żytnia , otręby pszenne), drożdże, mąka żytnia , sól, Masło 82% , Ser żółty salami, sałata, pomidor, Herbata miętowa, cukier |
| | OBIAD | Krupnik jęczmienny, kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej, kompot | 1,3 | Krupnik- ziemniaki, kasza jęczmienna , marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Kotlet schabowy- schab wp, jaja , bułka tarta , mąka pszenna , sól, pieprz, Ziemniaki, koper, Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłko, oliwa, sól, pieprz, cukier, Kompot- jabłko, gruszka, cukier |
| | PODWIECZOREK | Bułka kajzerka, masło, dżem, jabłko pieczone z cynamonem, woda z cytryną | 1,7 | Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana , mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier, Masło 82% , Dżem wieloowocowy niskosłodzony, Jabłko, powidła śliwkowe, cynamon, cytryna |

| | | | | |
|------------------------|--------------|--|--------------|---|
| Środa 9.09.2020 | ŚNIADANIE | Zupa mleczna, bułka, masło, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, herbata owocowa | 1,7 | Zupa mleczna- mleko 2%, płatki kukurydziane, Bułka grahamka- mąka pszenna , mąka pszenna graham , mąka żytnia , woda, drożdże, oleje roślinne, Masło 82%, polędwica z indyka wędzona, sałata, rzodkiewka, Herbata owocowa, cukier |
| | OBIAD | Zupa minestrone, pulpet wieprzowy, kasza jęczmienna, buraczki na ciepło, kompot śliwkowy | 1,7,9 | Zupa- cukinia, pomidor, fasolka szparagowa, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, tymianek, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy 30% , Kasza jęczmienna Buraczki -buraki, cebula, cytryna, cukier, sól, mąka pszenna , masło 82%, Kompot-śliwka, cukier |
| | PODWIECZOREK | pudding ryżowy z malinami, woda z cytryną | 1,7 | pudding- mleko 2%, ryż , maliny, cukier, cytryna |
| Czwartek 10.09.2020 | ŚNIADANIE | Zupa mleczna, bułka wieloziarnista, pasta twarogowo- paprykowa, ogórek świeży, herbata z cytryną | 1,7 | Zupa mleczna- mleko 2%, kasza jagłana, Bułka wieloziarnista-mąka pszenna , woda, mieszanka wieloziarnista (ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka żytnia , otręby pszenne , cukier, sól), drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia, Pasta- twaróg , papryka, jogurt naturalny, sól, pieprz naturalny, szczypiorek, papryka, Herbata, cytryna, cukier |
| | OBIAD | Zupa zacierka, spaghetti warzywno- mięsne w sosie pomidorowym, kompot jabłkowy | 1,7,9 | Zupa- ziemniak, marchew, boczek, makaron, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie, Spaghetti- makaron z mąki durum , łopatka, pieczarki, papryka , marchew, cebula, seler , por, czosnek, ser parmezan , koncentrat pomidorowy 30% , sól, pieprz naturalny, zioła prowansalskie, Kompot- jabłka, cukier |
| | PODWIECZOREK | Kostka z kaszy manny z musem malinowym, woda z cytryną | 1,7 | Kostka- mleko 2%, kasza manna , maliny, cukier, cytryna |
| Piątek 11.09.2020 | ŚNIADANIE | Zupa mleczna, bułka siedlecka, szynka wieprzowa, ogórek kwaszony, papryka, herbata owocowa | 1,7 | Zupa mleczna- mleko 2%, ryż , Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne, Masło 82%, szynka wieprzowa, ogórek kwaszony, papryka Herbata- owocowa, cukier |

| | | | |
|--------------|---|------------------|---|
| OBIAD | Zupa z soczewicy, paluszki rybne, ziemniaki z koperkiem, sałata z rzodkiewką i ogórkiem, kompot z czarnej porzeczki | 1,3,4,7,9 | Zupa- soczewica, ziemniak, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Paluszki rybne- dorsz, jajka, bułka tarta , mąka pszenna , sól, pieprz, Ziemniaki, koperek, Sałata, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, śmietana 18% Kompot- czarna porzeczka, cukier |
| PODWIECZOREK | Koktajl bananowy, bułka kajzerka z masłem i dżemem | 1,7 | Koktajl- maślanka , banany, Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana , mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier, Masło 82% , Dżem wieloowocowy niskosłodzony |

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