

JADŁOSPIS 1-5.03.2021

DIETA BEZMLECZNA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyttuszczeniem alergenów
Poniedziałek 1.03.2021r.	Śniadanie	Kasza manna na mleku z bananami Bułka z masłem, szynka, papryka Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza manna , banan Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, papryka Herbata, cukier
	Obiad	Rosół domowy z makaronem i natką pietruszki Paella z kurczakiem Kompot wieloowocowy Owoc	1,3,9	Rosół - porcja kurczaka, makaron (mąka pszenna durum, jaja), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Paella - ryż, filet z kurczaka, papryka, kukurydza, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, kurkuma Kompot - mieszanka owocowa, cukier Jabłko
	Podwieczorek	Chałka z masłem Mleko	1,3	Chałka (mąka pszenna woda, jajka , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne Napój ryżowy
Wtorek 2.03.2021r.	Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka z masłem, jajko na twardo, pomidor Herbata owocowa	1,3	Zupa mleczna - napój owsiany, ryż Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, siemię lniane, płatki owsiane), masło roślinne, jaja , pomidor Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami Panierowany filet z kurczaka Ziemniaki z koperkiem Fasolka szparagowa Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,6,9,10	Żurek - kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, jaja, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, chrzan, żurek, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Kotlet - filet z kurczaka, mąka pszenna , bułka tarta pszenna , jaja , sól, pieprz Ziemniaki, koper Fasolka szparagowa, masło roślinne Kompot - czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Pałeczki kukurydziane		Napój ryżowy, truskawki Kukurydza
Środa 3.03.2021r.	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem, pasta z łososiem, ogórek Kompot wiśniowy	1,3,4	Zupa mleczna - napój owsiany, makaron (mąka pszenna durum, jaja) Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , razowa , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , owsiane , żytnie , sól), masło roślinne, łosoś wędzony, koper, czosnek, sól, pieprz, ogórek Kompot - wiśnie, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa Pierogi z soczewicy Surówka z białej kapusty z natką i oliwą Kompot wieloowocowy	1,3,9,10	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Pierogi - mąka pszenna , soczewica, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz Surówka - kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, oliwa, ocet, musztarda , sól, pieprz, cukier Kompot - mieszanka kompotowa, cukier
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Owoc		Budyń - mleko owsiane, mąka ziemniaczana, kakao, cukier Gruszka

Czwartek 4.03.2021r.	Śniadanie	Płatki owsiane z rodzynkami na mleku Bułka z masłem, ser żółty, pomidor Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki owsiane , rodzynki Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, sól jodowana cukier, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa grochowa z kielbaską Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot wieloowocowy	1,6,9,10	Zupa - żeberka, boczek wędzony, kielbasa podwawelska, groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, mąka pszenna , natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, majeranek Gulasz - szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, por, czosnek, mąka pszenna , sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, majeranek Kasza gryczana Ogórek kiszony Kompot - mieszanka kompotowa, cukier
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy z jabłkiem Bułka z masłem i miodem	1	Kisiel - truskawki, jabłka, mąka ziemniaczana, cukier Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, miód
Piątek 5.03.2021r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Bułka z masłem i dżemem Herbata Owoc	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony Herbata, cukier Winogron
	Obiad	Zupa krem z kalafiora Makaron tagliatelle z łososiem w sosie śmietanowo- koperkowym Surówka z marchewki z jogurtem Kompot z czarnej porzeczki	1,3,4,9	Zupa - kalafior, ziemniaki, seler , pietruszka, por, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Makaron tagliatelle (mąka pszenna durum , jaja), łosoś , koper, cebula, czosnek, mąka pszenna , sól, pieprz, tymianek, gałka muskatołowa Surówka - marchew, por, jabłka, oliwa, cytryna Kompot - czarna porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkami Mleko	1,3	Ciasto - mąka pszenna , jaja , napój owsiany, cukier, drożdże, jabłka Napój owsiany

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- łubin, 14- mięczaki

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM