

JADŁOSPIS 28.09- 2.10

DIETA BEZMLECZNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyttuszczeniem alergenów
Poniedziałek 28.09.2020	ŚNIADANIE*	Bułka siedlecka z dżemem, suszone morele Herbata owocowa	1	Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne dżem niskosłodzony, suszona morela herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Żurek z jajkiem, pieczywo Filet kurczaka z grilla, ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki i jabłka Kompot wieloowocowy	1,3,9	Żurek- jajka , kiełbasa biała, boczek, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, czosnek, chrzan, sól, pieprz, majeranek Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Filet kurczaka ziemniaki, koper Surówka- marchewka, jabłko, cytryna, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Sałotka owocowa Woda z cytryną		Banan, jabłko, winogron, pomarańcze cytryna
Wtorek 29.09.2020	ŚNIADANIE*	Bułka grahamka z polędwicą z piersi indyka, sałatą i pomidorem Herbata z cytryną	1	Bułka grahamka- mąka pszenna , mąka pszenna graham , mąka żytnia , woda, drożdże, oleje roślinne polędwica z piersi indyka, sałata, pomidor Herbata, cytryna, miód
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z pieczywem Klopsiki z sosem pomidorowym Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy	1,9	Zupa- pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- : mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Chleb wieloziarnisty- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, mieszanka wieloziarnista , płatki owsiane, drożdże, sól biała Klops- karczek wp, jaja, cebula, czosnek, oregano, bazylia, pa-pryka słodka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza gryczana Surówka- kapusta pekińska, papryka, ogórek, koper, oliwa Kompot- truskawka, cukier
	PODWIECZOREK*	Bułka kajzerka z dżemem Herbata owocowa	1	Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier Dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
Środa 30.09.2020	ŚNIADANIE*	Bułka wieloziarnista z szynką wieprzową, sałatą, i papryką Żurawina suszona Herbata z cytryną	1	Bułka wieloziarnista- mąka pszenna , woda, mieszanka wieloziarnista (ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka żytnia , otręby pszenne , cukier, sól), drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia Szynka wieprzowa, sałata, papryka suszona żurawina Herbata, miód, cytryna
	OBIAD	Kapuśniak mazurski z pieczywem Sznycle z indyka w sosie paprykowym ziemniaki mizeria lemoniada	1,9	Zupa- kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy Chleb wieloziarnisty- mąka pszenna ; mąka żytnia ; woda; mieszanka wieloziarnista sznycle- filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna sól, pieprz, papryka słodka ziemniaki

				mizeria- ogórki, cebula, koper lemoniada- cytryna, miód
	PODWIECZOREK*	Kisiel owocowy z jabłkiem Wafel ryżowy		Kisiel- mieszanka owocowa, jabłka mąka ziemniaczana, cukier ryż
Czwartek 1.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka grahamka z szynką , sałatą, rzodkiewką Herbata owocowa	1	Bułka grahamka- pszenna , mąka pszenna graham , mąka żytnia , woda, drożdże, oleje roślinne szynka wp, sałata, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Barszcz ukraiński z pieczywem Kotlet pożarski z pieca Ryż mieszany Surówka z sałaty lodowej Kompot porzeczkowy	1,9	Zupa- buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, koper, mąka pszenna , ocet jabłkowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- : mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól. chleb żytni- mąka żytnia , mąka pszenna , woda, drożdże, sól, Ryż biały i brązowy Surówka- sałata lodowa, papryka, ogórek, cebula, koper, oliwa Kompot- porzeczka czarna
	PODWIECZOREK*	Makaron z musem truskawkowym Woda z cytryną	1	Makaron świderki z mąki durum , truskawka, cukier Cytryna
Piątek 2.10.2020	ŚNIADANIE*	Jajecznica ze szczypiorkiem, surówka z pomidora, bułka kajzerka Herbata z cytryną	1,3	Jaja , szczypior, olej rzepakowy, pomidor, cebula Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier herbata, cytryna, miód
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z pieczywem Filet rybny panierowany Ziemniaki z koperkiem Surówka z kiszzonej kapusty Kompot śliwkowy	1,4,9	Zupa- kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, Chleb regionalny- : mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól. Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, oliwa, cukier, sól Kompot- śliwka, cukier
	PODWIECZOREK*	Sok owocowy Mandarynka, wafle kukurydziane		jabłko mandarynka, kukurydza

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- tulin, 14- mięczaki

*dotyczy dzieci w przedszkolu