

**JADŁOSPIS 12-16.10**  
**DIETA OGÓLNA**

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 12.10.2020	ŚNIADANIE*	Zupa mleczna z kaszą jaglaną i suszoną morelą Bułka siedlecka z szynką, papryką i ogórkiem Herbata z cytryną	1,7	Zupa- <b>mleko</b> , kasza jaglana, suszona morela Bułka siedlecka- <b>mąka pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, szynka softysa, papryka, ogórek Herbata, cukier, cytryna
	OBIAD	Zupa krem z marchwi z grzankami Makaron z twarogiem i boczkiem Surówka z kapusty czerwonej Kompot wieloowocowy owoce	1,7	Zupa- marchew, ziemniaki, pietruszka, <b>mleko</b> 2%, sól, pieprz, imbir, dynia Bułka wyborowa- <b>mąka pszenna</b> , woda, cukier, mąka <b>żytnia</b> , drożdże, sól, oleje roślinne Oliwa, czosnek, natka pietruszki Makaron świderki z mąki <b>durum</b> , <b>twaróg</b> , boczek wędzony, cebula Surówka- czerwona kapusta, jabłko, cebula, cytryna, oliwa Kompot- mieszanka kompotowa, cukier Mandarynka
	PODWIECZOREK*	Jogurt owocowy Chałka z masłem i dżemem	1,3,7	<b>Jogurt</b> naturalny, banan, truskawka, miód Chałka- <b>mąka pszenna</b> , woda, cukier, oleje roślinne, drożdże, <b>jaja</b> , mąka <b>żytnia</b> , sól, <b>Masło</b> 82%, dżem
Wtorek 13.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka mieszana z serem żółtym, szynką wp, sałatą, papryką i rzodkiewką Herbata z cytryną	1,7	Bułka grahamka- <b>mąka pszenna</b> , <b>mąka pszenna graham</b> 42,6%, mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne Bułka kajzerka- <b>mąka pszenna</b> , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól, cukier, olej rzepakowy <b>Masło</b> 82%, <b>ser żółty</b> , szynka wp, sałata, papryka, rzodkiewka Herbata czarna, cytryna, cukier
	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem Gulasz wołowy w sosie własnym Kasza gryczana Surówka z ogórka kiszzonego Herbata miętowa	1,7,9	Makaron drobny z mąki <b>durum</b> , marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, <b>śmietana</b> 18%, <b>ser żółty</b> Łopatką wołowa, cebula, papryka, sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , olej Kasza gryczana Surówka- ogórek kiszony, papryka, marchewka, cebula, sól, pieprz, cukier, oliwa Herbata miętowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Budyń czekoladowy banan	7	<b>Mleko</b> 2%, mąka ziemniaczana, cukier, kakao banan
Środa 14.10.2020	ŚNIADANIE*	Kasza kus kus na mleku z suszoną żurawiną Bułka siedlecka z twarogiem i miodem Herbata owocowa	1,7	Mleko, kasza <b>kus kus</b> , żurawina suszona Bułka siedlecka- <b>mąka pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, <b>twaróg</b> , miód, <b>jogurt</b> naturalny Herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Barszcz czerwony z pieczywem mieszanym Potrawka z kurczaka Ryż Marchewka z groszkiem na zasmażana Lemoniada	1,7	Zupa- korpus kurczaka, burak, ziemniak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, olej, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy chleb regionalny- <b>mąka pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól. Chleb razowy- <b>mąka żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól Potrawka- kurczak, marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, <b>masło</b> , mąka <b>pszenna</b> , cytryna Ryż biały Marchewka, groszek zielony, <b>masło</b> 82%, mąka <b>pszenna</b> , sól, cukier Cytryna miód
	PODWIECZOREK*	Ciasto drożdżowe z jabłkiem mleko	1,3,7	Mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , cukier, drożdże, jabłko <b>Mleko</b> 2%
Czwartek 15.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka grahamka z pastą z tuńczyka Herbata	1,3,4,7	Bułka grahamka- <b>mąka pszenna</b> , <b>mąka pszenna graham</b> 42,6%, mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne <b>Tuńczyk</b> w zalewie własnej, <b>jaja</b> , <b>majonez</b> , <b>jogurt</b> , sól, pieprz, ogórek kiszony, papryka, szczypior Herbata, cukier
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem Pieczywo regionalne Spaghetti bolognese Kompot wiśniowy jabłko	1,9	Zupa- boczek wędzony, ziemniaki, marchew, groszek, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- <b>mąka pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól. Spaghetti- makaron z mąki <b>durum</b> , łopatką, papryka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła prowansalskie Kompot- wiśnie, cukier jabłko
	PODWIECZOREK*	Zapiekanka z kaszy jaglanej z jabłkiem Jogurt	7	Kasza jaglana, <b>mleko</b> , cukier, cukier waniliowy, jabłko, cynamon, <b>masło</b> , <b>jogurt</b>
Piątek 16.10.2020	ŚNIADANIE*	Płatki owsiane na mleku z daktylami Bułka kajzerka wieloziarnista z serem żółtym, sałatą i pomidorem herbata	1,7	<b>Mleko</b> , płatki <b>owsiane</b> , daktyle Bułka kajzerka wieloziarnista- <b>mąka pszenna</b> , woda, mieszanka wieloziarnista 18,7%-ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka <b>żytnia</b> , otręby <b>pszenne</b> , cukier, sól, drożdże, mąka ziemniaczana <b>Masło</b> 82%, <b>ser żółty</b> , pomidor, sałata Herbata, cukier
	OBIAD	Zupa grochowa z pieczywem Fish cake z dorsza Z ziemniakami z koperkiem Surówka z marchewki, pora i jabłka Kompot śliwkowy Napój mleczny	1,3,4,7,9	Zupa- groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, <b>śmietana</b> 18%, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- <b>mąka pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól. Ziemniaki, koper <b>Dorsz</b> , <b>jaja</b> , bułka wyborowa (mąka <b>pszenna</b> , woda, cukier, mąka <b>żytnia</b> , drożdże, sól, oleje roślinne) cytryna, natka pietruszki, <b>mleko</b> 2%, sól, pieprz, olej Surówka- marchew, por, jabłko, <b>śmietana</b> , <b>jogurt</b> , sól, pieprz Kompot- śliwka, cukier <b>Mleko</b> , nasiona chia, truskawki
	PODWIECZOREK*	Kisiel malinowy Baton zbożowy	1,7	Maliny, cukier, mąka ziemniaczana Baton- płatki <b>owsiane</b> , mąka kukurydziana, mąka ryżowa, <b>mleko</b> w proszku, żurawina suszona, skórka pomarańczowa, miód, olej palmowy, tłuszcz kakaowy

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- łubin, 14- mięczaki

\*dotyczy dzieci w przedszkolu