

JADŁOSPIS 10 - 14.05.2021r.
DIETA BEZMLECZNA/BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 10.05.2021 r.	Śniadanie	Makaron na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata	1,3	Zupa - napój owsiany, makaron (mąka pszenna durum, jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata czarna, cukier
				Zupa mleczna - napój owsiany, makaron ryżowy (ryż) Bułka bezglutenowa (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa
	Obiad	Zupa jarzynowa z pieczywem Spaghetti bolognese Kompot malinowy	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Spaghetti - makaron spaghetti (mąka pszenna durum, jaja), łąpatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, bazylia, sól, pieprz, oregano, zioła prowansalskie Kompot - maliny, cukier
			9	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Spaghetti - makaron ryżowy (ryż), łąpatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, bazylia, sól, pieprz, oregano, zioła prowansalskie Kompot - maliny
	Podwieczorek	Bezglutenowe i bezmleczne ciasto marchewkowe Lemoniada		Ciasto - marchew, mąka gryczana, mąka ryżowa, olej kokosowy, napój ryżowy, soda, proszek do pieczenia, cynamon Lemoniada - woda, cytryny, miód
				Ciasto - marchew, mąka gryczana, mąka ryżowa, olej kokosowy, napój ryżowy, soda, proszek do pieczenia, cynamon Woda, cytryna
Wtorek 11.05.2021 r.	Śniadanie	Ryż z daktylami na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z soczewicy, papryka, ogórek Herbata z cytryną	1	Zupa - napój owsiany, ryż, daktyle Bułka żytnia (mąka żytnia , słonecznik, siemię lniane, płatki owsiane , drożdże, woda), masło roślinne, soczewica czerwona, oliwa, papryka, ogórek, czosnek, sól, pieprz Herbata czarna, cytryna, miód
				Zupa - napój owsiany, ryż, daktyle Bułka bezglutenowa (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, soczewica czerwona, oliwa, papryka, ogórek, czosnek, sól, pieprz Herbata czarna, cytryna
	Obiad	Krupnik jaglany z pieczywem Kotlet pożarski Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty białej, marchewki i papryki Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet - tuszka kurczaka, jaja , bułka pszenna , bułka tarta pszenna , cebula, czosnek, bułka pszenna (mąka pszenna , woda, lecytyna sojowa , drożdże), bułka tarta pszenna , natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot - mieszanka owocowa, cukier

		Krupnik jaglany z pieczywem Filet kurczaka z grilla Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty białej, marchewki i papryki Kompot wieloowocowy	9	Zupa - porcja rosółowa, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) filet kurczaka z grilla- filet kurczaka, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot - mieszanka owocowa
	Podwieczorek	Sałatka owocowa Pałeczki kukurydziane		Sałatka owocowa- banan, winogrona, jabłko, brzoskwinie w syropie kukurydza
				Sałatka owocowa - banan, winogrona, jabłko, cytryna kukurydza
Środa 12.05.2021 r.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku roślinnym z morelami Bułka z masłem roślinnym, polędwica, sałata, pomidor Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, płatki owsiane , morele Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor Herbata owocowa, cukier
		Płatki gryczane na mleku roślinnym z morelami Bułka z masłem roślinnym, polędwica, sałata, pomidor Herbata owocowa		Zupa - napój owsiany, płatki gryczane, morele Bułka bezglutenowa (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor Herbata owocowa
	Obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Naleśniki z jabłkiem, mus brzoskwinowy Kompot porzeczkowy	1,3,9,10,12	żurek- kielbasa podwawelska, boczek wędzony, jaja , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, żurek, chrzan, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Naleśniki- mąka pszenna , jaja , napój owsiany/ woda, olej rzepakowy, jabłka, brzoskwinie, cukier Kompot- porzeczka czarna/ czerwona, cukier
		Żurek z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Naleśniki z jabłkiem Kompot porzeczkowy	9	żurek- boczek wędzony, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, żurek, chrzan, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Naleśniki- mąka gryczana, ryżowa, napój owsiany/ woda, olej rzepakowy, jabłka, brzoskwinie Kompot- porzeczka czarna/ czerwona
	Podwieczorek	napój owocowy Banan		Napój ryżowy, truskawki, banan
				Napój ryżowy, truskawki, banan
Czwartek 13.05.2021 r.	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku roślinnym z musem truskawkowym Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa	1,3	Zupa- napój owsiany, płatki ryżowe, truskawki, cukier Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajka , sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
		Płatki ryżowe na mleku roślinnym z musem truskawkowym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa		Zupa- napój owsiany, płatki ryżowe, truskawki Bułka bezglutenowa (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, sałata, pomidor, ogórek, oliwa, oregano, bazylija, sól Herbata owocowa

	Obiad	Zupa kalafiorowa z pieczywem Połudwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym Kasza gryczana Surówka z selera z oliwą Herbata z cytryną	1,9	Zupa - porcja rosółowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Połudwiczki - połędwiczki wieprzowe, cebula, por, czosnek, pietruszka, seler , olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kasza gryczana Surówka - seler , jabłko, marchew, rodzyнки, oliwa, sól, cukier Herbata czarna, cytryna, miód
		Kasza gryczana Surówka z selera z oliwą Herbata z cytryną	9	Zupa - porcja rosółowa, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Połudwiczki- połędwiczki wieprzowe, cebula, por, czosnek, pietruszka, seler , olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kasza gryczana Surówka - seler , jabłko, marchew, rodzyнки, oliwa, sól Herbata czarna, cytryna
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy jabłko		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, kakao, cukier jabłko Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, kakao jabłko
Piątek 14.05.2021 r.	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z marchewki, zielonej soczewicy i kolendry, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, kasza jęczmienna Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, marchew, zielona soczewica, cebula, czosnek, oliwa, sól, kolendra, ogórek, rzodkiewka, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
		Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z marchewki, zielonej soczewicy i kolendry, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa		Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, kukurydziana), olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, marchew, zielona soczewica, cebula, czosnek, oliwa, sól, kolendra, ogórek, rzodkiewka, sól, pieprz Herbata owocowa
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Mielony kotlet rybny Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Herbata miętowa	1,3,4,9,10	Zupa - porcja rosółowa, makaron (mąka pszenna durum , jaja), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , sól, pieprz Kotlet - morszczuk , bulka pszenna , jajka , bułka tarta pszenna , cebula, czosnek, olej rzepakowy, koper, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, musztarda , sól, cukier, pieprz Herbata miętowa, cukier
		Zupa pomidorowa z makaronem Ryba z grilla Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Herbata miętowa	4,9	Zupa - porcja rosółowa, makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana, mąka ryżowa) marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz Ryba z grilla - morszczuk , olej rzepakowy, koper, cytryna, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz Herbata miętowa
	Podwieczorek	Makaron z truskawkami Woda z pomarańczą	1,3	Makaron (mąka pszenna durum , jaja), truskawki, miód pomarańcze
				Makaron ryżowy (ryż), truskawki Pomarańcze

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 zmianie