

JADŁOSPIS 17-21.05.2021r.
DIETA BEZMLECZNA/BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 17.05.2021 r.	Śniadanie	Płatki owsiane z rodzynkami na mleku Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, płatki owsiane , rodzynki Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, papryka, szczypior, czosnek, oliwa, oregano, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
		Płatki jaglane z rodzynkami na mleku Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa		Zupa - napój owsiany, płatki jaglane, rodzynki Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, szczypior, czosnek, oliwa, oregano, pomidor, ogórek Herbata owocowa
	Obiad	Zacierka z makaronem paella z kurczakiem Lemoniada Jabłko	1,3,9,10	Zupa - porcja kurczaka, boczek wędzony, kiełbasa podwawelska, makaron (mąka pszenna , jaja), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Paella - ryż, filet kurczaka, papryka, kukurydza, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, kurkuma Lemoniada - cytryny, miód Jabłko
			3,9	Zupa - porcja kurczaka, boczek wędzony, makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana, mąka ryżowa), jaja), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Paella - ryż, filet kurczaka, papryka, kukurydza, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, kurkuma Lemoniada - cytryna, miód Jabłko
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkami Herbata owocowa	1,3	Ciasto- mąka pszenna , jaja , masło roślinne, napój ryżowy, cukier, drożdże, jabłka Herbata owocowa, cukier
			3	Ciasto - mąka gryczana, mąka ryżowa, jaja , masło roślinne, napój ryżowy, cukier, drożdże, jabłka Herbata owocowa
Wtorek 18.05.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata	1	Zupa - napój ryżowy, ryż Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata czarna, cukier
				Zupa - napój 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, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata czarna
	Obiad	Rosół domowy z natką pietruszki Kurczak tandori Ziemniaki opiekane Mizeria Kompot z czerwonej porzeczki Mandarynka	1,9	Rosół - porcja rosółowa, makaron (mąka pszenna durum), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kurczak tandori - udziec kurczaka, czosnek, olej rzepakowy, papryka słodka, tymianek, curry, kolendra, chili, sól, pieprz Ziemniaki, olej rzepakowy, czosnek, zioła prowansalskie, rozmaryn, papryka słodka, sól, pieprz ziołowy Mizeria - ogórek, cebula, szczypior, oliwa, sól, pieprz Kompot-czerwona porzeczka, cukier

				mandarynka
			9	Rosół - porcja rosółowa, makaron ryżowy (ryż), marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kurczak tandori - udziec kurczaka, czosnek, olej rzepakowy, papryka słodka, tymianek, curry, kolendra, chili, sól, pieprz Ziemniaki, olej rzepakowy, czosnek, zioła prowansalskie, rozmaryn, papryka słodka, sól, pieprz ziołowy Mizeria - ogórek, cebula, szczypior, sól, pieprz Kompot - czerwona porzeczka mandarynka
	Podwieczorek	Talerz owoców Wafle ryżowe Woda z pomarańczą		Talerz owoców - banan, winogrona, jabłko Ryż Pomarańcze
Środa 19.05.2021 r.	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku roślinnym z owocami Bułka z masłem roślinnym, pasta z soczewicy, ogórek, papryka Herbata z cytryną	1,4	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane, śliwka suszona Bułka kukurydziana (mąka pszenna , mąka kukurydziana, ziarno słonecznika sól, woda, drożdże), masło roślinne, zielona/czerwona soczewica, czosnek, szczypior, natka pietruszki, sól, pieprz, ogórek, papryka Herbata czarna, cytryna, miód
			4	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane, śliwka suszona Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, zielona/czerwona soczewica, czosnek, szczypior, natka pietruszki, sól, pieprz, ogórek, papryka Herbata czarna, cytryna, miód
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Kopytka z sosem pieczarkowym surówka z ogórka kiszzonego z papryką i marchewką Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka pszenna durum, jajka), marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz Kopytka - ziemniaki, mąka pszenna , jajka , pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, tymianek Surówka - ogórek kiszony, papryka, marchew, jabłko, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, oregano Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			3,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron ryżowy (ryż), marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz Kopytka - ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka gryczana, jajka , pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, śmietana 18%, sól, pieprz, tymianek Surówka - ogórek kiszony, papryka, marchew, jabłko, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, oregano Kompot - mieszanka owocowa, cukier
Podwieczorek	Pudding ryżowy z owocami Pałeczki kukurydziane		Pudding - napój ryżowy, ryż, gruszkawka, truskawka, laska wanilii Grys kukurydziany	
Czwartek 20.05.2021 r.	Śniadanie	Płatki gryczane na mleku roślinnym z bakaliami Bułka z masłem roślinnym, wędlina, pomidor, ogórek, papryka Herbata	1,6,9,10	Zupa - napój owsiany, płatki gryczane, rodzynki, żurawina, płatki migdałowe Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna, cukier
				Zupa - napój owsiany, płatki gryczane, rodzynki, żurawina, płatki migdałowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś z indyka, pomidor, ogórek, papryka Herbata czarna

	Obiad	Zupa pieczarkowa z pieczywem Zrazy w sosie myśliwskim Kasza pęczak Surówka z buraczka z jabłkiem i cebulką Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, 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) Zrazy - karkówka, bułka pszenna (mąka pszenna , drożdże, woda, sól), jaja , mąka pszenna , pieczarki, papryka, ogórek konserwowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, pasta kulinarna (skrobia, ekstrakt cielecy, aromaty z pszenicą , selerem , olej słonecznikowy, hydrolizat białka pszennego , suszone warzywa), sól, pieprz, papryka słodka Kasza jęczmienna pęczak Surówka - burak, jabłko, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier, pieprz Kompot - mieszanka owocowa, cukier
		Zupa pieczarkowa z pieczywem Zrazy w sosie myśliwskim Kasza jaglana Surówka z buraczka z jabłkiem i cebulką Kompot wieloowocowy	9	Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, 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) Zrazy - karkówka, pieczarki, papryka, ogórek konserwowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, papryka słodka Kasza jaglana Surówka - burak, jabłko, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot - mieszanka owocowa
	Podwieczorek	Galaretką z owocami lemoniada		Banan, truskawki, maliny, cukier, laska wanilii, żelatyna, wiórki kokosowe Lemoniada - cytryna, miód
Piątek 21.05.2021 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek Herbata	1,3	Zupa - napój owsiany, kasza kus kus Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, jaja , ogórek, rzodkiewka, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
		Zupa - napój owsiany, kasza jaglana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jaja , ogórek, rzodkiewka, sól, pieprz Herbata czarna	3	
	Obiad	Zupa brokułowa z pieczywem Ryba z pieca Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej Kompot śliwkowy Jabłko	1,4,9,10	Zupa - porcja rosółowa, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - dorsz , cytryna, oliwa, mąka pszenna , koper, sól, pieprz, estragon, cukier Ziemniaki, koper Surówka - kapusta pekińska, papryka, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, musztarda , sól, cukier, pieprz Kompot - śliwka, cukier Jabłko
Zupa - porcja rosółowa, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, 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) Ryba - dorsz , cytryna, oliwa, koper, sól, pieprz, estragon, cukier Ziemniaki, koper Surówka - kapusta pekińska, papryka, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, musztarda , sól, cukier, pieprz		4,9,10		

				Kompot- śliwka Jabłko
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Bułka z masłem roślinnymi dżemem	1	Koktajl - napój ryżowy, truskawki, cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszenna, woda, drożdże, płatki pszenne, płatki owsiane, otręby żytnie, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony
				Koktajl - napój ryżowy, truskawki, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobię kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem niskosłodzony

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

* jadłospis może ulec zmianie