

JADŁOSPIS 31.05-4.06.2021r.
DIETA BEZMLCZNA/ BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłuszczeniem alergenów
Poniedziałek 31.05.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym z morelami Bułka z masłem roślinnym, polędwica, pomidor, ogórek, rzodkiewka Kompot wieloowocowy	1	Zupa - napój owsiany, płatki owsiane, morele Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, ogórek, rzodkiewka Kompot - mieszanka owoców, cukier
				Zupa - napój owsiany, płatki jaglane, 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, pomidor, ogórek, rzodkiewka Kompot - mieszanka owoców, cukier
	Obiad	Żurek z jajkiem i ziemniakami, pieczywo Makaron z truskawkami Kompot z czerwonej porzeczki Owoc	1,3,9,10	Zupa - boczek wędzony, kielbasa podwawelska (gorczyca), jaja, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, żurek (woda, mąka żytnia, czosnek), mąka pszenna, chrzan, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb żytni (mąka żytnia, kwas, woda, słonecznik, mąka pszenna, sól, drożdże, sól) Makaron w truskawkami - makaron świderki (mąka pszenna durum, jaja), truskawki, cukier Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko
			3,9,10	Zupa - boczek wędzony, kielbasa podwawelska (gorczyca), jaja, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, chrzan, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Makaron w truskawkami - makaron ryżowy (ryż), truskawki, cukier Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Herbata	1,3	Ciasto - marchew, jabłka, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, cukier, cynamon, laska wanilii, proszek do pieczenia, soda Herbata czarna, cukier
			3	Ciasto - marchew, jabłka, mąka gryczana, ryżowa, napój ryżowy, olej rzepakowy, cukier, cynamon, laska wanilii, soda Herbata czarna, cukier
Wtorek 1.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, płatki jęczmienne, żurawina Bułka kukurydziana (mąka pszenna, ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, czosnek, oliwa, sól, pieprz, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier
				Zupa - napój owsiany, płatki gryczane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, czosnek, oliwa, sól, pieprz, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z piecywem Sznycel z indyka w sosie paprykowym Kasza pęczak Surówka ze świeżego ogórka Lemoniada	1,9	Zupa - porcja rosółowa, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Sznycel - filet indyka, papryka, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, tymianek, papryka słodka Kasza jęczmienna pęczak Surówka - ogórek, cebula, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Lemoniada - cytryny, miód

		Zupa jarzynowa z pieczywem Sznycel z indyka w sosie paprykowym ryż Surówka ze świeżego ogórka Lemoniada	9	Zupa - porcja rosółowa, kalafior, brokuły, 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, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Sznycel - filet indyka, papryka, marchew, pietruszka, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, papryka słodka Ryż Surówka - ogórek, cebula, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Lemoniada - cytryny, miód
	Podwieczorek	Gofry z frużeliną/ muffinki Woda z cytryną		Gofry - mąka jaglana, napój ryżowy, siemię lniane, woda, masło roślinne, soda, sól, truskawki / Muffinki - mąka gryczana, mąka ryżowa, napój ryżowy, siemię lniane, woda, masło roślinne, soda, truskawki Cytryna
Środa 2.06.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem/ ryżem Bułka z masłem roślinnym, paszтет warzywny, pomidor, papryka, ogórek Kompot wiśniowy	1,3	Zupa - napój owsiany, makaron (mąka pszenna durum, jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, marchew, kasza jaglana, cebula, czosnek, oliwa, imbir, papryka, kurkuma, pomidor, papryka, ogórek Kompot- wiśnie, cukier
				Zupa- napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, marchew, kasza jaglana, cebula, czosnek, oliwa, imbir, papryka, kurkuma, pomidor, papryka, ogórek Kompot- wiśnie, cukier
	Obiad	Barszcz z botwinką, pieczywo Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki z koperkiem Sałata z ogórkiem Kompot wieloowocowy Owoc	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, jaja , botwinka, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, lubczyk, mąka pszenna , sól, pieprz Chleb żytni (mąka żytnia , kwas, woda, słonecznik, mąka pszenna , sól żytni , drożdże, sól) Kotlet - filet z kurczaka, jaja , mąka pszenna , bułka tarta pszenna , czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Sałata, ogórek, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier morela
			3,9	Zupa - porcja rosółowa, jaja , botwinka, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, lubczyk, sól, pieprz Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kotlet - filet z kurczaka, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, oregano, bazylija Ziemniaki, koper Sałata, ogórek, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Morela
Podwieczorek	pudding ryżowy z truskawkami i miodem Herbata owocowa		Pudding - napój ryżowy, ryż, truskawki, miód Herbata owocowa, cukier	
Piątek 4.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z indyka, pomidor, ogórek Kompot wieloowocowy	1	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z indyka, pomidor, ogórek, szczypior Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
				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, pierś z indyka, pomidor, ogórek, szczypior Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier

	Obiad	Zupa cebulowa z grzankami Mielony kotlecik rybny Ziemniaki z koperkiem Surówka z czerwonej kapusty Kompot z czarnej porzeczki Jabłko	1,3,4,9	Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, pieprz, kminek Grzanki (mąka pszenna , drożdże, sól), olej rzepakowy, czosnek, oregano, tymianek Kotlet- morszczuk , jaja , bułka pszenna (mąka pszenna , drożdże, sól), bułka tarta pszenna , cebula, czosnek, koper, olej roślinny, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - czarna porzeczka, cukier Jabłko
		Zupa cebulowa z grzankami Filet rybny z pieca Ziemniaki z koperkiem Surówka z czerwonej kapusty Kompot z czarnej porzeczki jabłko	4,9	Zupa - żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, pieprz, kminek Grzanki (woda, skrobienie (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), olej rzepakowy, czosnek, oregano, tymianek Kotlet - morszczuk , czosnek, koper, olej roślinny, cytryna, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - czarna porzeczka, cukier Jabłko
	Podwieczorek	Koktajl bananowo - truskawkowy biszkopty	1,3	Koktajl - napój ryżowy, truskawki, banan Biszkopty - mąka pszenna , jaja , cukier
	Koktajl bananowo- truskawkowy Pałeczki kukurydziane		Koktajl - napój ryżowy, truskawki, banan Grys kukurydziany	

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