

JADŁOSPIS 7-11.06.2021r.

DIETA BEZMLECZNA/ BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfłuszczeniem alergenów
Poniedziałek 7.06.2021 r.	Śniadanie	Kasza kus kus na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica, pomidor, ogórek, rzodkiewka Herbata	1	Zupa- napój owsiany, kasza kus kus Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, ogórek, rzodkiewka 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, polędwica z indyka, pomidor, ogórek, rzodkiewka Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Gnocchi w sosie truflowym z kurczakiem i pieczarkami Ogórek małosolny Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,9	Zupa - porcja kurczaka, ryż, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Gnocchi w sosie truflowym- gnocchi (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, olej słonecznikowy, białko jaja w proszku, sól), filet z kurczaka, pieczarki, pomidory suszone, cebula, czosnek, natka pietruszki, mąka pszenna , krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty chleb , woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, chili, gałka muszkatałowa Ogórek małosolny Kompot- czerwona porzeczka, cukier
			3,9	Zupa - porcja kurczaka, ryż, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Gnocchi w sosie truflowym- gnocchi (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, olej słonecznikowy, białko jaja w proszku, sól), filet z kurczaka, pieczarki, pomidory suszone, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, chili, gałka muszkatałowa Ogórek małosolny Kompot- czerwona porzeczka, cukier
Podwieczorek	Budyń czekoladowy Wafle ryżowe		Budyń- napój ryżowy 2%, mąka ziemniaczana, kakao Wafle (ryż)	
Wtorek 8.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku roślinnym z miodem i cynamonem Bułka z masłem roślinnym i jajkiem, sałata, pomidor, ogórek Herbata z cytryną	1,3	Zupa- napój owsiany, płatki ryżowe, miód, cynamon Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, siemię lniane, płatki owsiane), masło roślinne, jaja , sałata, pomidor, ogórek Herbata czarna, miód, cytryna
			3	Zupa- napój owsiany, płatki ryżowe, miód, cynamon Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jaja , sałata, pomidor, ogórek Herbata czarna, miód, cytryna
	Obiad	Zupa neapolitańska Gulasz wołowy Ziemniaki z koperkiem Surówka z pomidorów Kompot wieloowocowy owoc	1,9	zupa- porcja rosółowa, makaron gnocchetti (mąka pszenna semolina), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy gulasz- łopatka wołowa, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka Ziemniaki, koper Surówka- pomidor, cebula, szczypior, oliwa, sól Kompot-mieszanka owocowa, cukier brzoskwinia

			9	zupa- porcja rosolowa, makaron ryżowy (ryż), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy gulasz- łopatka wołowa, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka Ziemniaki, koper Surówka- pomidor, cebula, szczypior, oliwa, sól Kompot-mieszanka owocowa, cukier brzoskwinia
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z cynamonem herbata	1	Ciasto- mąka gryczana, mąka ryżowa, masło roślinne, napój ryżowy, cukier, drożdże, cynamon Kawa- napój ryżowy, kawa (zboża 72% (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy – prażone), cukier
				Ciasto- mąka gryczana, mąka ryżowa, masło roślinne, napój ryżowy, cukier, drożdże, cynamon Herbata, cukier
Środa 9.06.2021 r.	Śniadanie	Kluski lane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata z cytryną	1,3	Zupa- napój owsiany, mąka pszenna, jaja Bułka kukurydziana (mąka pszenna , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, sałata, rzodkiewka, ogórek, sól, pieprz Herbata czarna, cytryna, miód
		Makaron na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata z cytryną		Zupa- 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, zielony groszek, czosnek, sałata, rzodkiewka, ogórek, sól, pieprz Herbata czarna, cytryna, miód
	Obiad	Zupa krem z kalafiora z grzankami Makaron z kurczakiem i szpinakiem Surówka z kapusty pekińskiej Kompot malinowy	3,9,10	Zupa- kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy Grzanki (mąka pszenna , drożdże, woda, sól), olej rzepakowy, czosnek, oregano, bazylia, Makaron ryżowy (ryż), filet kurczaka, szpinak, cebula, czosnek, sól, pieprz, gałka muszkatołowa Surówka- kapusta pekińska, kukurydza, papryka, szczypior, natka pietruszki, koper, czosnek, ocet jabłkowy, oliwa, musztarda , sól, pieprz, cukier Kompot- maliny, cukier
	Podwieczorek	Bułka z masą miodową Herbata owocowa owoc	1	Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, miód Herbata owocowa, cukier arbuz
				Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód Herbata owocowa, cukier arbuz
Czwartek 10.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, pomidor, szczypior Herbata	1,6,9,10	Zupa- napój owsiany, płatki owsiane, maliny, miód Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszenna , woda, drożdże, płatki psenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, papryka, pomidor, szczypior, czosnek, oliwa, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
				Zupa- napój ryżowy, płatki gryczane, maliny, miód Bułka bezglutenowa(woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, pomidor, szczypior, czosnek, oliwa, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem Kotlet mielony z pieca Ziemniaki z koperkiem marchewka duszona z migdałami lemoniada		Zupa- wiśnie, jabłka, makaron ryżowy (ryż), cukier Kotlet- karkówka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki z koperkiem Marchew mini, migdały Lemoniada- cytryny, miód

	Podwieczorek	Zapiekanka z jabłkiem Kompot truskawkowy		Zapiekanka- kasza jaglana, napój ryżowy, jabłka, cukier, cynamon Kompot- truskawki, cukier
Piątek 11.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś drobiowa, rzodkiewka, ogórek małosolny Herbata	1	Zupa- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka/ kurczaka, szczypior, rzodkiewka, ogórek małosolny Herbata czarna, 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 indyka/ kurczaka, szczypior, rzodkiewka, ogórek małosolny Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa fasolowa, pieczywo Morszczuk z pieca Ziemniaki z koperkiem Surówka z sałaty lodowej Kompot malinowy	1,4,9,10	Zupa- żeberka, boczek wędzony, kielbasa podwawelska, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba- morszczuk , cebula, czosnek, koper, mąka pszenna , sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- sałata lodowa, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa, ocet jabłkowy, koper, sól Kompot- maliny, cukier
			4,9,10	Zupa- żeberka, boczek wędzony, kielbasa podwawelska, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, 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- morszczuk , cebula, czosnek, koper, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- sałata lodowa, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa, ocet jabłkowy, koper, sól Kompot- maliny, cukier
	Podwieczorek	Bułka z masłem roślinnym i dżemem kakao	1	Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, dżem (wiśnie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy) Kakao- napój ryżowy, kakao, cukier
				Bułka bezglutenowa(woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem (wiśnie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy) Kakao- napój ryżowy, kakao, cukier

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