

JADŁOSPIS 14-18.06.2021r.

DIETA **BEZMLECZNA/ BEZGLUTENOWA**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytfuszczeniem alergenów
Poniedziałek 14.06.2021 r.	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Tosty z wędliną, warzywa Herbata	7	Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Chleb tostowy (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, filet z indyka, pomidor, papryka Herbata czarna, cukier
				Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, filet z indyka, pomidor, papryka Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Makaron ze skwarkami Kompot malinowy	3,9	Zupa - porcja kurczaka, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb krojony (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól) Makaron (mąka <b>pszenna durum</b> , <b>jaja</b> ), słonina, boczek wędzony, olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot- maliny, cukier
			9	Zupa - porcja kurczaka, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, 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) Makaron ryżowy (ryż), słonina, boczek wędzony, olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot - maliny, cukier
Podwieczorek	Domowe batoniki musli Arbuz		Batoniki - ryż preparowany, morele suszone, daktyle, suszona żurawina, rodzynki, śliwki, masło roślinne arbuz	
Wtorek 15.06.2021 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, schab pieczony, papryka Herbata owocowa	7	Zupa - napój owsiany, ryż Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, płatki <b>pszenne</b> , płatki <b>owsiane</b> , otręby <b>żytnie</b> , sól), masło roślinne, schab, czosnek, sól, pieprz, papryka, majeranek, papryka Herbata owocowa, 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, schab, czosnek, sól, pieprz, papryka, majeranek, papryka Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Rosół z makaronem Kurczak tandori Ziemniaki z koperkiem Mizeria Kompot wiśniowy	1,9	Zupa - porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna semolina</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy kurczak tandori - udo kurczaka, czosnek, sól, pieprz, papryka, tymianek, curry, chili Ziemniaki, koper Mizeria - ogórek, cebula, szczypior, oliwa, sól, pieprz Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			9	Zupa - porcja rosółowa, makaron ryżowy (ryż), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy kurczak tandori - udo kurczaka, czosnek, sól, pieprz, papryka, tymianek, curry, chili Ziemniaki, koper Mizeria - ogórek, cebula, szczypior, oliwa, sól, pieprz Kompot - mieszanka owocowa, cukier
Podwieczorek	Murzynek z buraka Herbata		Ciasto - buraki, mąka ryżowa, gryczana, napój ryżowy, olej rzepakowy, daktyle/ śliwki/ rodzynki, kakao, soda, sól Herbata czarna, cukier	

Środa 16.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek Herbata	1,3	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka orkiszowa ((mąka orkiszowa, żytnia, pszenna, woda, drożdże, płatki pszenne, płatki owsiane, otręby żytnie, sól), masło roślinne, jaja, rzodkiewka, ogórek Herbata czarna, cukier
			3	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, jaja, rzodkiewka, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana z groszkiem, pieczywo Schab pieczony w sosie chrzanowym Kasza Surówka z czerwonej kapusty Kompot malinowy	1,9	Zupa - porcja rosółowa, groszek zielony, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, koper, natka pietruszki, mąka pszenna, sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie Chleb krojony (mąka pszenna, mąka żytnia, kwas, woda, drożdże, sól) Schab, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, chrzan, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, papryka Kasza bulgur Surówka - kapusta czerwona, jabłko, cebula, ocet jabłkowy, oliwa, sól, cukier Kompot - maliny, cukier
			9	Zupa- porcja rosółowa, groszek zielony, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść lauowy, 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) Schab, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, chrzan, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, papryka Kasza gryczana Surówka - kapusta czerwona, jabłko, cebula, ocet jabłkowy, oliwa, sól, cukier Kompot - maliny, cukier
Podwieczorek	Chałka z masłem roślinnym Herbata owocowa		Chałka - mąka ryżowa, jaglana, masło roślinne, miód, woda, drożdże Herbata owocowa, cukier	
Czwartek 17.06.2021 r.	Śniadanie	Bułka z masłem, pieczony filec z indyka, Sałata, ogórek Herbata	1	Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, filec z indyka, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, zioła prowansalskie, miód, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier
				Bułka bezglutenowa(woda, skrobie - kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, filec z indyka, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, zioła prowansalskie, miód, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa z soczewicy, pieczywo Spaghetti Kompot z czerwonej porzeczki Owoc	1,3,9	Zupa - żeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść lauowy Chleb krojony (mąka pszenna, mąka żytnia, kwas, woda, drożdże, sól) Spaghetti - makaron spaghetti (mąka pszenna z mąki durum, jaja), łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła prowansalskie, bazylija, oregano Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko
			9	Zupa - żeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść lauowy 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), łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła prowansalskie, bazylija, oregano Kompot - czerwona porzeczka, cukier Jabłko
Podwieczorek	Budyń śmietankowy Pałeczki kukurydziane		Budyń śmietankowy - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Grys kukurydziany	

Piątek 18.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki jęczmienne/ jaglane na mleku Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki <b>jęczmienne/</b> jaglane Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, woda, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, czosnek, oliwa, oregano, bazylija, ogórek Herbata czarna, cukier
				Zupa - napój owsiany, płatki jaglane 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, oregano, bazylija, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa ogórkowa, pieczywo Ryba z pieca Ziemniaki z koperkiem Surówka z białej kapusty Kompot malinowy	1,3,4,9,10	Zupa - porcja kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - <b>morszczuk</b> , mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, koper, chrzan, oliwa, ocet jabłkowy/ winny, sól, cukier Kompot - maliny, cukier
			4,9	Zupa - porcja kurczaka, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , 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 - <b>morszczuk</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek Ziemniaki, koper Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, koper, chrzan, oliwa, ocet jabłkowy/ winny, sól, cukier Kompot - maliny, cukier
	Podwieczorek	Ciasteczka z siemieniem lnianym Kisiel truskawkowy	1,3,7	Ciasteczka - mąka jaglana, masło roślinne, siemię lniane, cukier, soda, imbir, kurkuma, gałka muszkatałowa Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, 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