

**JADŁOSPIS 21-25.06.2021r.**  
**DIETA BEZMLECZNA/ BEZGLUTENOWA**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłuszczeniem alergenów
Poniedziałek 21.06.2021 r.	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku roślinnym Chleb tostowy, wędlina, masło, ogórek, pomidor Herbata owocowa	1,10	Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Chleb tostowy (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, szynka softysa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
				Zupa - napój owsiany, kasza jagłana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, szynka softysa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa koperkowa, pieczywo Gulasz wieprzowy z kasza gryczaną Surówka z ogórka świeżego z olejem Herbata z cytryną	3,9	Zupa - porcja kurczaka, 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) Gulasz wieprzowy - mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, papryka, cebula, mąka <b>pszenna</b> , olej, majeranek, sól, tymianek, papryka słodka, czosnek, Surówka z ogórka - olej rzepakowy, sól, pieprz, ocet jabłkowy, koper, szczypior Herbata czarna , cytryna, cukier
			9	Zupa - porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koper Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jagłana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kasza gryczna Gulasz wieprzowy - mięso wieprzowe z łopatki, marchew, pietruszka, papryka, cebula, mąka ziemniaczana, olej, majeranek, sól, tymianek, papryka słodka, czosnek Surówka z ogórka - olej rzepakowy, sól, pieprz, ocet jabłkowy, koper, szczypior Herbata czarna , cukier, cytryna
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z dynią Woda z cytryną		Ciasto - mąka gryczna, mąka ryżowa, masło roślinne ,napój ryżowy, cukier, drożdże, dynia Woda, cytryna Ciasto - mąka gryczna, mąka ryżowa, masło roślinne ,napój ryżowy , drożdże, dynia Woda, cytryna	
Wtorek 22.06.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna na mleku roślinnym z makaronem Bułka z masłem roślinnym, jajko na twardo, sałata, ogórek, pomidor Herbata owocowa	1,3,7	Zupa - napój owsiany, makaron literki( mąka <b>pszenna</b> durum, jajka) Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , graham, drożdże, sól), masło roślinne ,jajko, sałata, ogórek, pomidor Herbata owocowa, cukier
				Zupa - napój owsiany, makaron ryżowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajko, ogórek, pomidor Herbata owocowa, cukier
Obiad	Zupa pieczarkowa, pieczywo Gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki Surówka z buraczka z olejem Kompot wiśniowy	1,9	Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieczarki, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, mąka pszenna Chleb krojony (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól) Ziemniaki Gołąbki - mięso wieprzowe- łopatka, karczek, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula, marchew, pietruszka, ryż jaśminowy/ brązowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, papryka słodka, ziola prowansalskie, czosnek	

				Surówka - buraki, cebula, jabłko, olej, sól, pieprz, cukier, ocet jabłkowy Kompot - wiśnie, cukier
			9	Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieczarki, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszkę), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Ziemniaki Gołąbki - mięso wieprzowe- łopatka, karczek, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula, marchew, pietruszka, ryż jaśminowy/ brązowy, sól, pieprz, papryka słodka, zioła prowansalskie, czosnek Surówka - buraki, cebula, jabłko, olej, sól, pieprz, cukier, ocet jabłkowy Kompot - wiśnie, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Pudding ryżowy z truskawkami Kompot z czarnej porzeczki		<b>Mleko ryżowe</b> , ryż jaśminowy, gruszka, truskawka, cukier Kompot - czarna porzeczka, cukier <b>Mleko ryżowe</b> , ryż jaśminowy, gruszka, truskawka, cukier Kompot - czarna porzeczka, cukier
<b>Środa</b> <b>23.06.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - ryż na mleku roślinnym Bułka orkiszowa, schab pieczony, papryka Herbata owocowa	1,3	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, <b>schab pieczony</b> , papryka Herbata owocowa, cukier
			3	Zupa - napój owsiany, ryż Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszkę), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) masło roślinne, schab pieczony, papryka Herbata owocowa, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa grochowa, pieczywo Makaron puttanesca, jabłko Herbata	1,9	Zupa - żeberka, groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie Chleb krojony (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól) Makaron świderki (mąka <b>pszenna</b> z mąki durum, <b>jaja</b> ) pomidory pelati, boczek wędzony, cebula, bazylia świeża, czosnek, chili, olej rzepakowy, sól, pieprz Jabłko, herbata czarna, cukier
			9	Zupa - żeberka, groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony, sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszkę), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Makaron ryżowy, pomidory pelati, boczek wędzony, cebula, bazylia świeża, czosnek, chili, olej rzepakowy, sól, pieprz Jabłko, herbata czarna, cukier
<b>Podwieczorek</b>	Zapiekanka z kaszy jaglanej Kompot truskawkowy		Kasza jaglana, <b>mleko roślinne</b> , jabłko, cukier, cynamon Kompot - truskawki, cukier Kasza jaglana, <b>mleko roślinne</b> , jabłko, cukier, cynamon Kompot - truskawki, cukier	
<b>Czwartek</b> <b>24.06.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - płatki gryczane na mleku roślinnym Bułka orkiszowa z masłem, ser żółty, ogórek, pomidor Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, płatki gryczane 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), <b>masło roślinne</b> , <b>szynka softysa</b> , ogórek, <b>pomidor</b> Herbata owocowa,
				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, ser żółty, ogórek, pomidor Herbata owocowa, cukier
	<b>Obiad</b>	Krupnik ryżowy Kotlety schabowe Ziemniaki Surówka z marchwi, jabłek z chrzanem Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, ryż jaśminowy Chleb krojony (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas, woda, drożdże, sól) Kotlety schabowe - schab z grilla, sól, pieprz, ziemniaki Surówka - marchew, jabłka, chrzan Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			9	Zupa - porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, ryż jaśminowy 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) Kotlety schabowe - schab z grila, Ziemniaki Surówka - marchew, jabłka, chrzan Kompot - mieszanka owocowa, cukier
<b>Podwieczorek</b>	Budyń czekoladowy Pałeczki kukurydziane		Budyń - napój ryżowy, kakao, cukier, mąka ziemniaczana Pałeczki kukurydziane Budyń - napój ryżowy, kakao, cukier, mąka ziemniaczana Pałeczki kukurydziane	
<b>Piątek 25.06.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka kukurydziana z masłem, ogórkiem , szynka sołtysa/pasta paprykowa Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, woda, drożdże, sól), masło roślinne, szynka sołtysa, ogórek 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, pasta paprykowa, ogórek Herbata czarna, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba z pieca Ziemniaki Sałata z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorem z olejem Kompot wieloowocowy	1,4,9	Zupa - porcja kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Ryba - <b>morszczuk</b> , sól, pieprz Ziemniaki Surówka - sałata, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek ,sól, olej
			4,9	Zupa - porcja kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Ryba- <b>morszczuk</b> , sól, pieprz Ziemniaki Surówka - sałata, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek ,sól, olej
<b>Podwieczorek</b>	Bułka z masłem Napój roślinny		Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne Napój roślinny Bułka bezglutenowa(woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne Napój roślinny	

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