

JADŁOSPIS 28.06 - 02.07.2021

DIETA BEZMLECZNA / BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 28.06.2021 r.	Śniadanie	Makaron na mleku Bułka orkiszowa ze schabem pieczonym i papryką Herbata z cytryną	7	Zupa - napój owsiany, makaron kokardki(mąka pszenna durum, jaja) Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), schab pieczony (sól, pieprz,papryka słodka, czosnek), masło roślinne Herbata czarna, cukier, cytryna
				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, schab pieczony (sól, pieprz,papryka słodka, czosnek), papryka Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Kasza pęczak z kurczakiem w sosie warzywnym Sałatka z ogórka Kompot malinowy	1,9	Zupa - porcja kurczaka, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb krojony (mąka pszenna , mąka żytnia , kwas, woda, drożdże, sól) Kasza jęczmienna pęczak kurczak filet, cebula ,czosnek, krem truflowy, pieczarki ,mąka pszenna , gałka muszkatołowa, natka pietruszki Sałatka - ogórki, cebula, szczypior ,sól, pieprz, olej Kompot - maliny, miód
			9	Zupa - porcja kurczaka, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , 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) Kasza jaglana, kurczak filet, cebula ,czosnek, krem truflowy, pieczarki , mąka ziemniaczana , gałka muszkatołowa, natka pietruszki Sałatka - ogórki, cebula, szczypior ,sól, pieprz, olej Kompot - maliny, miód
	Podwieczorek	Mus owocowy Pałeczki kukurydziane		Mus owocowy - truskawki, banan, maliny Pałeczki kukurydziane (kukurydza)
Wtorek 29.06.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą gryczaną Bułka kukurydziana z masłem, jajecznica ze szczypiorem, pomidor Herbata owocowa	7	Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, woda, drożdże, sól), masło roślinne, jajka, sól, pieprz, pomidor, szczypior Herbata owocowa, cukier
				Zupa - napój owsiany, kasza gryczna Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajka, sól, pieprz, pomidor, szczypior Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Botwinka z jajkiem, pieczywo Ryż z truskawkami Kompot wieloowocowy	1,9	Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, botwinka, jajko, ocet jabłkowy, Chleb krojony (mąka pszenna , mąka żytnia , kwas, woda, drożdże, sól) Ryż jaśminowy, mleko owsiane, truskawki, cukier Kompot - mieszanka owocowa, miód

			9	Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, botwinka, koper, ocet jabłkowy, jajka 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) Ryż jaśminowy, mleko owsiane, truskawki, cukier Kompot - mieszanka owocowa, miód
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy Talerz owoców		Kisiel - mąka ziemniaczana, cukier, truskawki mrożone Owoce - jabłko, banan, arbuz
Środa 30.06.2021 r.	Śniadanie	Kasza manna na mleku Tosty z wędliną i warzywami Herbata owocowa	1,3,10	Zupa - napój owsiany, kasza manna Chleb tostowy (mąka pszenna, graham, drożdże, sól) masło roślinne, szynka softysa, ogórek, pomidor Herbata owocowa, cukier
			3,10	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, szynka softysa, pomidor ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa zacierka z makaronem Pieczywo Ziemniaki z koperkiem Piersi kurczaka z grilla surówka z kapusty pekińskiej, papryki i oliwy Kompot z malin	1,9	Zupa - porcja rosółowa, , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, makaron grandini (mąka pszenna z mąki durum, jaja) ziemniaki, filety z kurczaka z grila ,sól, pieprz, olej Surówka z kapusty pekińskiej, papryka, ogórek, szczypior, rzodkiewka, cukier, oregano, ocet jabłkowy, oliwa z oliwek Chleb krojony (mąka pszenna , mąka żytnia , kwas, woda, drożdże, sól) Kompot - maliny, miód
			9	Zupa - porcja rosółowa, groszek zielony, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, 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) ziemniaki, filety z kurczaka z grila ,sól, pieprz, olej Surówka z kapusty pekińskiej, papryka, ogórek, szczypior, rzodkiewka, cukier, oregano, ocet jabłkowy, oliwa z oliwek Kompot - maliny, miód
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z wiórkami kokosowymi i biszkoptami		Budyń śmietankowy - napój owsiany , mąka ziemniaczana, cukier, wiórki kokosowe, biszkopty (mąka pszenna , jajka , malitol), wiórki kokosowe Budyń śmietankowy - napój owsiany , mąka ziemniaczana, cukier, wiórki kokosowe,	
Czwartek 01.07.2021 r.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Bułka kukurydziana z masłem, wędlina, Kompot wieloowocowy	1,10	Zupa mleczna - mleko owsiane , płatki owsiane Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, woda, drożdże, sól), masło roślinne, wędlina- szynka softysa – pomidor, ogórek Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			10	Zupa mleczna - mleko owsiane , 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, wędlina – szynka softysa, pomidor, ogórek Kompot - mieszanka owocowa, cukier
	Obiad	Rosół z makaronem, Kotlety mielone z pieca	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, makaron nitki (mąka pszenna z mąki durum, jajka) Ziemniaki

		ziemniakami Surówka z kapusty czerwonej z olejem Herbata		Kotlety mielone – mięso wieprzowe, jajka, bułka śniadaniowa (mąka pszenna, drożdże, woda, olej, sól, cukier) cebula, sól, pieprz, bułka tarta (mąka pszenna, drożdże, woda, olej, sól, cukier) Surówka z kapusty czerwonej- kapusta czerwona, cebula, jabłko, olej, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
			9	Zupa - porcja rosółowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, Makaron ryżowy Ziemniaki Kotlety mielone – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz Surówka z kapusty czerwonej- kapusta czerwona, cebula, jabłko, olej, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
	Podwieczorek	Ryż z jabłkami z jogurtem Woda z cytryną		Ryż jaśminowy, napój owsiany, jabłko Woda z cytryną
Piątek 2.07.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Chleb tostowy z masłem, wędliną, pomidor, ogórek Herbata owocowa	1, 10	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jęczmień/ jaglane Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, woda, drożdże, sól), masło roślinne, szynka soltysa, ogórek , pomidor Herbata owocowa, cukier
			10	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, szynka soltysa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa neapolitańska z makaronem, Dorsz z pieca Ziemniaki Surówka z pomidora z olejem Kompot truskawkowy	1, 3,4,9	Zupa - porcja kurczaka, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, makaron penette (mąka pszenna z mąki durum, jajka) Ryba - dorsz czerniak , mąka pszenna , jaja , bułka tarta pszenna , tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, aromaty -zawierają mleko , stabilizator (guma ksantowa)), sól, pieprz, ziemniaki Surówka z pomidora- pomidor, cebula, szczypior, sól, pieprz, olej Kompot - truskawki , miód
			4,9	Zupa - porcja kurczaka, marchew, pietruszka, seler , cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, makaron ryżowy Ryba - dorsz czerniak ,sól, pieprz, ziemniaki Surówka z pomidora- pomidor, cebula, szczypior, olej sól, pieprz Kompot- truskawki, miód
	Podwieczorek	Bułka z dżemem Kawa inka na mleku owsianym	1	Bułka śniadaniowa(mąka pszenna , woda, drożdże, sól), masło 82% , dżem wiśniowy niskosłodzony , napój owsiany , cukier, kawa zbożowa (jęczmień, żyto, cykorja) Bułka bezglutenowa(woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne Dżem wiśniowy niskosłodzony, mleko- napój owsiany

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