

JADŁOSPIS 19-23.10

DIETA BEZMLECZNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytfuszczeniem alergenów
Poniedziałek 19.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka siedlecka dżemem Mix suszonych owoców Herbata owocowa	1	Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne dżem niskosłodzony Rodzynka, morela, żurawina Herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Zupa zacierka z makaronem Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem Kompot wieloowocowy owoc	1,9	Zupa- makaron z mąki durum , ziemniak, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy filet z kurczaka, marchew, papryka, ananas, cebula, czosnek, natka pietruszki, imbir, koncentrat pomidorowy, papryka słodka, sól, pieprz, mąka pszenna ryż Kompot- mieszanka kompotowa, cukier mandarynka
	PODWIECZOREK*	Bułka grahamka z wędliną, sałata, ogórek Woda z cytryną	1	Bułka grahamka- mąka pszenna , mąka pszenna graham 42,6%, mąka żytnia , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne szynka softysa, sałata, ogórek cytryna
Wtorek 20.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka mieszana z polędwicą drobiową sałata, papryką i rzodkiewką Herbata z cytryną	1	Bułka grahamka- mąka pszenna , mąka pszenna graham , mąka żytnia , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier, olej rzepakowy polędwica z indyka, sałata, papryka, rzodkiewka Herbata czarna, cytryna, cukier
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z pieczywem Kotlet schabowy Ziemniaki z koperkiem Buraczki zasmażane Herbata miętowa	1,3,9	Zupa- pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, mąka pszenna chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Kotlet-schab, jaja , mąka pszenna , bułka tarta , czosnek, sól, pieprz, papryka słodka, bazylia, olej Ziemniaki, koper Buraczki- burak, cebula, olej, ocet jabłkowy, sól Herbata miętowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Kisiel truskawkowy gruszka		Truskawki, mąka ziemniaczana, cukier gruszka

Środa 21.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka grahamka z pastą warzywną, ogórek kiszony Herbata	1	Bułka grahamka- mąka pszenna , mąka pszenna graham 42,6%, mąka żytnia , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne papryka, cukinia, oliwa, sól, pieprz, ogórek kiszony Herbata, cukier
	OBIAD	Zupa krem z cukinii z pestkami dyni i pieczywem mieszanym Kotlet pożarski z pieca Kasza jęczmienna z warzywami lemoniada	1,3,11	Zupa- korpus kurczaka, cukinia, ziemniak, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej, sól, pieprz, gałka muszkatałowa, pestki dyni chleb wieloziarnisty- mąka pszenna , mąka żytnia woda, mieszanka wieloziarnista [ziarna słonecznika, siemię lniane, płatki owsiane, sezam], drożdże, sól chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Kotlet pożarski- mięso z kurczaka, jaja , bułka wyborowa (mąka pszenna , woda, cukier, mąka żytnia , drożdże, sól, oleje roślinne), czosnek, sól, pieprz Kasza jęczmienna , marchew, brokuł, groszek zielony Lemoniada- cytryna, miód
	PODWIECZOREK*	Sałatka owocowa Pączki kukurydziane		Sałatka- banan, brzoskwinia z puszeki, kiwi, pomarańcze
Czwartek 22.10.2020	ŚNIADANIE*	Bułka siedlecka z szynką wp i pomidorem Herbata z cytryną	1	Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne natka pietruszki, szynka soltysa, pomidor Herbata czarna, cytryna, miód
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z pieczywem Gulasz z indyka ziemniaki Surówka z kiszzonego ogórka Kompot porzeczkowy	1,9	Zupa- pieczarki, ziemniak, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól. Gulasz- udo z indyka, cebula, czosnek, mąka pszenna , papryka słodka, oregano, liść laurowy, ziele angielskie Surówka- ogórek kiszony, marchewka, papryka, cebula, oliwa, sól, cukier Kompot- porzeczką, cukier
	PODWIECZOREK*	Ryż z mussem owocowym Woda z cytryną		ryż, truskawki, cukier, laska wanilii cytryna
Piątek 23.10.2020	ŚNIADANIE*	kasza jaglana z suszonymi owocami Bułka kajzerka wieloziarnista z miodem Herbata miętowa	1	kasza jaglana, rodzynki, morele, śliwki suszone, cynamon Bułka kajzerka wieloziarnista- mąka pszenna , woda, mieszanka wieloziarnista 18,7% -ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka żytnia , otręby pszenne , cukier, sól, drożdże, mąka ziemniaczana miód Herbata miętowa, cukier
	OBIAD	Zupa Krem z białych warzyw z grzankami Łosoś w sosie brokułowym	1,3,4,9	Zupa- ziemniaki, seler , pietruszka, kalafior, cebula, czosnek, sól, pieprz Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól, olej, czosnek, natka pietruszki łosoś , czosnek, cebula, koper, tymianek, sól, pieprz

		Makaron tagliatelle Surówka z pomidora Kompot śliwkowy owoc		Makaron z mąki durum pomidor, czerwona cebula, oliwa, sól, pieprz Kompot- śliwka, cukier jabłko
	PODWIECZOREK*	Mus owocowy Baton zbożowy	1	banan, truskawka, otręby pszenne Baton- płatki owsiane , mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mleko w proszku, żurawina suszona, skórka pomarańczowa, miód, olej palmowy, tłuszcz kakaowy

Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe.

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- tulin, 14- mięczaki

*dotyczy dzieci w przedszkolu

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM