

JADŁOSPIS 19 - 23.07.2021 r.
DIETA BEZMLECZNA / BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 19.07.2021 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek Herbata	1,3	Zupa - napój owsiany, ryż Bułka kukurydziana (mąka pszenna , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne jaja , szczypiorek, pomidor, ogórek Herbata, cukier
			3	Zupa - napój owsiany, ryż Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne jaja , szczypiorek, pomidor, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Krupnik ryżowy, pieczywo Zapiekanka makaronowa Woda z cytryną Jabłko	1,3,9,10	Zupa - porcja kurczaka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron świderki (mąka pszenna , jaja), kielbasa podwawelska, papryka, pieczarki Cytryna Jabłko
			9,10	Zupa - porcja kurczaka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobię (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)), kielbasa podwawelska, papryka, pieczarki Cytryna Jabłko
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z owocami Kompot porzeczkowy		Ciasto - mąka gryczana, ryżowa, napój owsiany, masło roślinne, cukier, drożdże, jabłka/ maliny Kompot - porzeczka czarna/ czerwona, cukier	
Wtorek 20.07.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Tosty z polędwicą z indyka, warzywa Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki owsiane Chleb tostowy (mąka pszenna , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, papryka, pomidor Herbata owocowa, cukier
				Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobię (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) masło roślinne, polędwica z indyka, papryka, pomidor Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa kalafiorowa, pieczywo Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą Kompot	1,3,9,10	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet - filet kurczaka, mąka pszenna , jajka , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta pekińska, papryka, kukurydza, szczypiorek, koper, natka pietruszki, oliwa, musztarda , ocet jabłkowy, czosnek, sól, cukier, oregano Kompot-mieszanka wieloowocowa, cukier

			9,10	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kotlet - filet kurczaka, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta pekińska, papryka, kukurydza, szczypior, koper, natka pietruszki, oliwa, musztarda , ocet jabłkowy, czosnek, sól, cukier, oregano Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Napój owocowy Banan		Napój owsiany, truskawki/ maliny banan
Środa 21.07.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem roślinnym, szynka, papryka Herbata	1,3,6,10	Zupa - napój owsiany, makaron (mąka pszenna , jaja) Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, papryka Herbata czarna, cukier
			6,10	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, szynka wieprzowa, papryka Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana z kminkiem Spaghetti Kompot wieloowocowy	1,9	Zupa - żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, kminek Spaghetti - makaron (mąka pszenna semolina), łożatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, pomidor pelati, bazylia, oregano, zioła prowansalskie, sól, pieprz Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			9	Zupa - żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, kminek Spaghetti - makaron (mąka ryżowa), łożatka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, pomidor pelati, bazylia, oregano, zioła prowansalskie, sól, pieprz Kompot - mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy Bułka z masą miodową	1	Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, miód Kisiel - truskawki, mąka ziemniaczana, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód
Czwartek 22.07.2021 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek, szczypior Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana Bułka kukurydziana (mąka pszenna , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, 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, papryka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier
			Obiad	Zupa pieczarkowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza gryczana mizeria

		Kompot wiśniowy		<p>Kasza gryczana Mizeria - ogórki, cebula, oliwa, sól, pieprz Kompot - wiśnie, cukier</p> <p>Zupa - porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobienie (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) Gulasz - łopatka wieprzowa, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, tymianek, papryka słodka, sól, pieprz Kasza gryczana Mizeria - ogórki, cebula, oliwa, sól, pieprz Kompot - wiśnie, cukier</p>
	Podwieczorek	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem woda		Ryż, napój ryżowy/ owsiany, jabłka, cukier, cynamon
Piątek 23.07.2021 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem, wędlina, sałata, ogórek Woda z cytryną	1	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, kasza jęczmienna Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna, mąka graham, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z kurczaka/ indyka, sałata, ogórek Herbata czarna, miód, cytryna</p> <p>Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana Bułka bezglutenowa (woda, skrobienie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z kurczaka/ indyka, sałata, ogórek Herbata czarna, miód, cytryna</p>
				Obiad
	Podwieczorek	Wafle ryżowe z dżemem/ miodem Jabłko Woda	Wafle - ryż, dżemem niskosłodzony/ miód Jabłko	

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