

JADŁOSPIS 26-30.07.2021r.
DIETY bezmleczna / bezglutenowa

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszaniem alergenów
Poniedziałek 26.07.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica, pomidor, ogórek, sałata Herbata z cytryną	1,3	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajko , pomidor, ogórek, sałata Herbata czarna, cukier, cytryna
			3	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajko , pomidor, ogórek, sałata Herbata czarna, cukier, cytryna
	Obiad	Zupa owocowa Zrazy w sosie myśliwskim Kasza Surówka z marchewki i jabłka z chrzanem Kompot z czerwonej porzeczki	1,3	Zupa - wiśnie, jabłka, makaron (mąka pszenna durum, jaja), cukier Zrazy - karkówka, jaja , bułka pszenna , papryka, pieczarki, ogórek konserwowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, mąka pszenna , sól, pieprz, papryka słodka Kasza jęczmienna Surówka - marchew, jabłko, chrzan, sól Kompot - czerwona porzeczka, cukier
				Zupa - wiśnie, jabłka, makaron (ryż), cukier Zrazy - karkówka, papryka, pieczarki, ogórek konserwowy, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, papryka słodka Kasza gryczana Surówka - marchew, jabłko, chrzan, sól Kompot - czerwona porzeczka, cukier
Podwieczorek	Koktajl owocowy Jabłko	1	Koktajl owocowy - napój ryżowy, truskawki, banan jabłko	
Wtorek 27.07.2021 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, kasza manna Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z indyka, sałata, pomidor, ogórek Herbata czarna, cukier
				Zupa - napój owsiany, kasza jaglana Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, pierś z indyka, sałata, pomidor, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Barszcz czerwony, pieczywo Kotlet schabowy Ziemniaki z koperkiem Mizeria Kompot wieloowocowy / z czarnej porzeczki	1,3,9	Zupa - żeberka, buraki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, koper, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet - schab, jaja , mąka pszenna , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, Ziemniaki, koper Surówka - ogórek, cebula, szczypior, koper, oliwa, sól, pieprz Kompot - mieszanka owoców/ czarna porzeczka, cukier
			9	Zupa - żeberka, buraki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, koper, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier, majeranek, 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) Kotlet- schab, olej rzepakowy, sól, pieprz, Ziemniaki, koper Surówka - ogórek, cebula, szczypior, koper, oliwa, sól, pieprz Kompot - mieszanka owoców/ czarna porzeczka, cukier
Podwieczorek	Budyń śmietankowy Wafle ryżowe		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Ryż	

Środa 28.07.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta z soczewicy, sałata, ogórek herbata	1,3	Zupa - napój owsiany, płatki ryżowe/ kukurydziane/ jaglane Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, soczewica, czosnek, oliwa, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier
				Zupa - napój owsiany, płatki ryżowe/ kukurydziane/ jaglane Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, soczewica, czosnek, oliwa, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa gulaszowa, pieczywo Naleśniki z owocami Kompot wieloowocowy	1,3,9	Zupa - łopatką wołowa, polędwica wołowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, liść laurowy Chleb pszenno - żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Naleśniki - mąka pszenna , jaja, napój owsiany/ woda, olej rzepakowy, jabłka/ banany/ brzoskwinie Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
			9	Zupa - łopatką wołowa, polędwica wołowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, 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) Naleśniki - mąka ryżowa/ gryczana, ziemniaczana, napój owsiany/ woda, olej rzepakowy, jabłka/ banany/ brzoskwinie Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Chąłka z masłem roślinnym i dżemem Arbuz Ciasto drożdżowe z masłem roślinnym i dżemem Arbuz	1,3	Chąłka (mąka pszenna woda, jajka , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne, dżem niskosłodzony Arbuz
				Ciasto (mąka kukurydziana, ryżowa, drożdże, napój ryżowy, cukier), masło roślinne, dżem niskosłodzony arbuz
czwartek 29.07.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka z masłem roślinnym, pierś z indyka/ kurczaka, pomidor, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, ryż Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , razowa , pszenna , woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka/ kurczaka, pomidor, ogórek Herbata czarna, 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, pierś indyka/ kurczaka, pomidor, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Rosół domowy z makaronem i natką pietruszki Kurczak tandori Ryż Surówka z kapusty białej Kompot truskawkowy	1,9	Rosół - porcja kurczaka, makaron (mąka pszenna durum), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz Kurczak - podudzie kurczaka, czosnek, tymianek, curry, kolendra, papryka słodka, chili, pieprz Ryż Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, koper, ocet jabłkowy, chrzan, sól, cukier Kompot - truskawka, cukier
			9	Rosół - porcja kurczaka, makaron (ryż), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz Kurczak - podudzie kurczaka, czosnek, tymianek, curry, kolendra, papryka słodka, chili, pieprz Ryż Surówka - kapusta biała, marchew, cebula, koper, ocet jabłkowy, chrzan, sól, cukier Kompot - truskawka, cukier
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z cynamonem Lemoniada	1,3	Ciasto - mąka pszenna , jaja , napój owsiany, masło roślinne, cukier, drożdże, cynamon Lemoniada - cytryny, miód
				Ciasto - mąka gryczana, ryżowa, napój owsiany, masło roślinne, cukier, drożdże, cynamon Lemoniada - cytryny, miód

Piątek 30.07.2021r.	śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta paprykowa, ogórek, szczypior Herbata z cytryną	1	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza gryczana Bułka kukurydziana (mąka pszenna , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, szczypior, ogórek Herbata czarna, cytryny, miód
				Zupa mleczna - napój owsiany, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki - ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, szczypior, ogórek Herbata czarna, cytryny, miód
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ryba z pieca Ziemniaki z koperkiem Surówka ze świeżego ogórka Kompot z czerwonej porzeczki	4,9	Zupa - porcja kurczaka, ryż, marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz Ryba z pieca - dorsz , czosnek, cytryny, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - ogórek, cebula, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot - czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek	Bułka z masą miodową Kisiel owocowy	1	Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , razowa , pszenna , woda, drożdże, sól), masło roślinne, miód Kisiel - truskawki/ maliny, mąka ziemniaczana, cukier
				Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód Kisiel - truskawki/ maliny, 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