

JADŁOSPIS 9-13.08.2021r. DIETY <b>bezmleczna/bezglutenowa</b>				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyttuszczeniem alergenów
Poniedziałek 9.08.2021 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś kurczaka, sałata, ogórek Herbata	1	Zupa- napój owsiany, kasza jaglana Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, razowa, pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś kurczaka, ogórek, sałata Herbata czarna, 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, pierś kurczaka, ogórek, sałata Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa z soczewicy, pieczywo Kurczak tandori ryż mizeria Kompot malinowy	1,9	Zupa- żeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz ziołowy, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak- podudzie kurczaka, czosnek, tymianek, curry, kolendra, papryka słodka, chili, pieprz Ryż Mizeria- ogórek, cebula, szczypior, sól, pieprz Kompot- malina, cukier
			9	Zupa – żeberka, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz ziołowy, 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) Kurczak- podudzie kurczaka, czosnek, tymianek, curry, kolendra, papryka słodka, chili, pieprz Ryż Mizeria- ogórek, cebula, szczypior, sól, pieprz Kompot- malina, cukier
	Podwieczorek	tosty z wędliną, warzywa lemoniada	1	Tosty- chleb tostowy (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, papryka, pomidor Lemoniada- cytryny, miód
				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), masło roślinne, polędwica z indyka, papryka, pomidor Lemoniada- cytryny, miód
Wtorek 10.08.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajko, pomidor, ogórek Herbata	1,3	Zupa- napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jajko</b> , pomidor, ogórek Herbata czarna, cukier
			3	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, <b>jajko</b> , pomidor, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa, pieczywo Kotlet schabowy Ziemniaki z koperkiem Surówka z buraczką z jabłkiem i cebulą kompot wieloowocowy/ z czarnej porzeczki	1,3,9	Zupa- porcja rosółowa, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet- schab, <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, Ziemniaki, koper Surówka- burak, cebula, jabłko, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot- mieszanka owoców/ czarna porzeczka, cukier

			9	Zupa- porcja rosółowa, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, 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) Kotlet- schab, olej rzepakowy, sól, pieprz, Ziemniaki, koper Surówka- burak, cebula, jabłko, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier Kompot- mieszanka owoców/ czarna porzeczka, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Murzynek z burakiem/ ciasto marchewkowe Herbata owocowa		Ciasto- burak, mąka ryżowa, mąka gryczana, olej kokosowy, napój ryżowy, śliwki suszone, daktyle, soda/ Marchew, jabłko, mąka kukurydziana, mąka gryczana, napój owsiany, soda Herbata owocowa, cukier
<b>Środa</b> 11.08.2021 r.	<b>Śniadanie</b>	Kasza gryczana na mleku roślinnym bułka z masłem roślinnym i szynką, papryka herbata	1,6,9,10	Zupa- napój owsiany, kasza gryczana Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, razowa, pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, <b>szynka</b> wieprzowa, papryka Herbata czarna, cukier
			6,9,10	Zupa- napój owsiany, kasza gryczana Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>szynka</b> wieprzowa, papryka Herbata czarna, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem, pieczywo Naleśniki z jabłkami/ musem brzoskwinowym Kompot malinowy/ truskawkowy	1,3,9	Zupa- porcja rosółowa, ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Naleśniki- mąka <b>pszenna, jaja</b> , napój ryżowy, olej rzepakowy, jabłka / brzoskwinie, cukier Kompot- maliny/ truskawki, cukier
			9	Zupa- porcja rosółowa, ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 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) Naleśniki- mąka ryżowa, mąka gryczana, napój ryżowy, olej rzepakowy, jabłka / brzoskwinie, cukier Kompot- maliny/ truskawki, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Chałka z masłem roślinnym i dżemem arbuz	1,3	Chałka (mąka <b>pszenna</b> woda, <b>jajka</b> , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne, dżem niskosłodzony arbuz
		Bułka z masłem roślinnym i dżemem arbuz		Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem niskosłodzony arbuz
<b>czwartek</b> 12.08.2021 r.	<b>Śniadanie</b>	ryż na mleku roślinnym bułka z pastą paprykową, szczypiorek, rzodkiewka, ogórek herbata	1	Zupa- napój ryżowy, ryż Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , ziarno słonecznika, mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, czosnek, oliwa, sól, pieprz Herbata czarna, cukier
				Zupa- napój 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, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, czosnek, oliwa, sól, pieprz Herbata czarna, cukier

	Obiad	Zupa koperkowa, pieczywo Spaghetti lemoniada	1,3,9	zupa- porcja kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Spaghetti- makaron spaghetti (mąka <b>pszenna</b> durum, <b>jaja</b> ), łąpatka wieprzowa, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, zioła prowansalskie, bazylia, oregano, sól, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
			9	zupa- porcja kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz 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) Spaghetti- makaron ryżowy (ryż), łąpatka wieprzowa, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, zioła prowansalskie, bazylia, oregano, sól, pieprz Lemoniada- cytryny, miód
	Podwieczorek	Makaron z musem truskawkowym Woda z cytryną	1,3	Makaron (mąka <b>pszenna</b> durum, <b>jaja</b> ), truskawki, cukier Woda, cytryna
				Makaron (ryż), truskawki, cukier Woda, cytryna
Piątek 13.08.2021r.	śniadanie	Kasza manna na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata	1,3	Zupa- napój owsiany, kasza manna Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>razowa</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, <b>jaja</b> , rzodkiewka, szczypior, ogórek, sól, pieprz Herbata czarna, cytryny, miód
			3	Zupa- napój owsiany, kasza manna Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>jaja</b> , rzodkiewka, szczypior, ogórek, sól, pieprz Herbata czarna, cytryny, miód
	Obiad	Barszcz czerwony, pieczywo Dorsz z dresingiem cytrynowym Ziemniaki opiekane Surówka ze świeżego ogórka Kompot malinowy/ wieloowocowy	1,4,9	Zupa- porcja kurczaka, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, ocet jabłkowy, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba z pieca- <b>dorsz</b> , czosnek, cytryny, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper Surówka- ogórek, cebula, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- maliny/ mieszanka wieloowocowa, cukier
			4,9	Zupa- porcja kurczaka, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, ocet jabłkowy, sól, pieprz 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) Ryba z pieca- <b>dorsz</b> , czosnek, cytryny, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper Surówka- ogórek, cebula, szczypior, koper, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz Kompot- maliny/ mieszanka wieloowocowa, cukier
	Podwieczorek	Bułka z masą miodową Kisiel owocowy	1	Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>razowa</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, miód Kisiel- truskawki/ maliny, 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 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- łąbin, 14- mięczaki

\* jadłospis może ulec zmianie