

JADŁOSPIS 16-20.08.2021r.				
DIETA BEZMLECZNA/ BEZGLUTENOWA				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 16.08.2021 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, jajecznicza ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek Herbata	1,3	Zupa – napój owsiany, ryż Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne <b>jaja</b> , 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 <b>jaja</b> , szczypiorek, pomidor, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa cebulowa, pieczywo Makaron puttanesca lemoniada	1,3,9	Zupa – żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , czosnek, sól, pieprz, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron puttanesca- makaron (mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> ), boczek wędzony, pomidor pelati, cebula, czosnek, bazylija, oliwa, sól, pieprz, chili Cytryna, miód
			9	Zupa – żeberka, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , czosnek, sól, pieprz, kminek 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 puttanesca- makaron (ryż), boczek wędzony, pomidor pelati, cebula, czosnek, bazylija, oliwa, sól, pieprz, chili Cytryna, miód
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z owocami Woda z cytryną		Ciasto- mąka gryczana, ryżowa, napój owsiany, masło roślinne, cukier, drożdże, jabłka/ maliny cytryna	
Wtorek 17.08.2021 r.	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Tosty z polędwicą z indyka, warzywa Herbata owocowa	1	Zupa mleczna- napój owsiany, płatki <b>owsiane</b> Chleb tostowy (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, papryka, pomidor Herbata owocowa, cukier
				Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane/ryżowe 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 krem z buraka, pieczywo Filet z kurczaka Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchwi z sosem chrzanowym Kompot porzeczkowy/ wieloowocowy	1,3,9,10	Zupa- buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, ocet jabłkowy, mąka <b>pszenna</b> , miód, sól, pieprz Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet- filet kurczaka, mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- marchew, jabłko, oliwa, chrzan, koper, natka pietruszki, sól

				Kompot-porzeczki/ mieszanka owocowa, cukier
			9	Zupa- buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, natka pietruszki, ocet jabłkowy, miód, sól, pieprz 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, oliwa, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- marchew, jabłko, oliwa, chrzan, koper, natka pietruszki, sól Kompot-porzeczki/ mieszanka owocowa, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	napój owocowy banan		Napój ryżowy, truskawki/ maliny banan
<b>Środa 18.08.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka, papryka Herbata	1,6,10	Zupa – napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, <b>szynka</b> wieprzowa, papryka Herbata czarna, cukier
			6,10	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, <b>szynka</b> wieprzowa, papryka Herbata czarna, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana z kminkiem, pieczywo Spaghetti Kompot malinowy/ wieloowocowy	1,9	Zupa- żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Spaghetti- makaron (mąka <b>pszenna</b> semolina), łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, pomidor pelati, bazylią, oregano, zioła prowansalskie, sól, pieprz Kompot- mieszanka owocowa, cukier
			9	Zupa- żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, kminek 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) Spaghetti- makaron (mąka ryżowa), łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, pomidor pelati, bazylią, oregano, zioła prowansalskie, sól, pieprz Kompot- maliny/ mieszanka owocowa, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel truskawkowy Bułka z masą miodową	1	Kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, cukier Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>pszenna</b> , 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
<b>Czwartek 19.08.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	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 <b>pszenna</b> , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, 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, papryka, ogórek, szczypior Herbata owocowa, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa, pieczywo Gulasz wieprzowy Kasza gryczana mizeria Kompot malinowy/ truskawkowy	1,9	Zupa- porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz- łopatka wieprzowa, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, tymianek, papryka słodka, sól, pieprz Kasza gryczana Mizeria- ogórki, cebula, oliwa, sól, pieprz Kompot- maliny/ truskawki, cukier
			9	Zupa- porcja rosółowa, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie 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) 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
<b>Podwieczorek</b>	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem woda		Ryż, napój ryżowy/ owsiany, jabłka, cukier, cynamon	
<b>Piątek 20.08.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem, wędlina, sałata, ogórek Woda z cytryną	1	Zupa mleczna- napój owsiany, kasza <b>jęczmienna</b> Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z kurczaka/ indyka, sałata, ogórek Herbata czarna, miód, cytryna
				Zupa mleczna- 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, polędwica z kurczaka/ indyka, sałata, ogórek Herbata czarna, miód, cytryna
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem Mielony kotlet rybny Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną Kompot wieloowocowy	1,3,4,9	Zupa- porcja kurczaka, makaron (mąka <b>pszenna</b> z semoliny), pomidor pelati, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, koper, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz Ryba- <b>morszczuk</b> , mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , koper, sól, pieprz, estragon Ziemniaki, koper Surówka- kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, ogórek, koper, cytryna, oliwa, sól, oregano Kompot- mieszanka owocowa, cukier
4,9			Zupa- porcja kurczaka, makaron (ryż), pomidor pelati, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, koper, sól, pieprz Ryba- <b>morszczuk</b> , koper, sól, pieprz, estragon Ziemniaki, koper	

				Surówka- kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, ogórek, koper, cytryna, oliwa, sól, oregano Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	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**  
\* jadalospis może ulec zmianie