

JADŁOSPIS 13 - 17.09.2021 r.
DIETA BEZMLECZNA / BEZGLUTENOWA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 13.09.2021 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek Herbata owocowa	1,6,9,10	Zupa - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
				Zupa - 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, filet z indyka, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa jarzynowa z pieczywem Zapiekanka makaronowa Ogórek kiszony Kompot porzeczkowy	1,3,6,9,10	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka- makaron świderki (mąka pszenna durum, jaja), kielbasa podwawelska, papryka, pieczarka, cukinia, cukinia, czosnek, natka pietruszki, Kompot- porzeczka czerwona/ czarna, cukier
			6,9,10	Zupa - porcja kurczaka, kalafior, brokuł, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, 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) Zapiekanka- makaron ryżowy (ryż), kielbasa podwawelska, papryka, pieczarka, cukinia, cukinia, czosnek, natka pietruszki, Kompot - porzeczka czerwona/ czarna, cukier
Podwieczorek	Budyń śmietankowy banan		Napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier banan	
Wtorek 14.09.2021 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś indyka/ kurczaka, sałata, ogórek Herbata	1	Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka/ kurczaka, sałata, 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 indyka/ kurczaka, sałata, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Rosół domowy z makaronem i natką pietruszki Kurczak tandori Ziemniaki z koperkiem Marchewka duszona z groszkiem Kompot wieloowocowy	1,9	Zupa - porcja rosółowa, makaron (mąka pszenna durum), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kurczak - podudzie kurczaka, czosnek, tymianek, curry, papryka słodka, chili, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - marchew, groszek zielony, koper, masło roślinne, mąka pszenna , sól, pieprz, cukier Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			9	Zupa - porcja rosółowa, makaron ryżowy (ryż), marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kurczak - podudzie kurczaka, czosnek, tymianek, curry, papryka słodka, chili, sól, pieprz

				Ziemniaki, koper Surówka - marchew, groszek zielony, koper, masło roślinne, sól, pieprz, cukier Kompot - mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Bułka z masą miodową	1	Koktajl - napój ryżowy, truskawki, cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, miód
Środa 15.09.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Bułka z masłem roślinnym, jajko, sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa	1,3	Zupa - napój owsiany, ryż Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, jajko , sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
			3	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, jajko , sałata, pomidor, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Krupnik, pieczywo Pierogi z mięsem Surówka z kapusty białej, marchewki i papryki Lemoniada	1,9,10	Zupa - zeberka, kasza jęczmienna , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Pierogi - mąka pszenna , łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet, musztarda , sól, pieprz, cukier Lemoniada - cytryny, miód
			9,10	Zupa - zeberka, kasza jagłana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jagłana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) filet z kurczaka, oliwa, czosnek, sól, pieprz ryż Surówka - kapusta biała, marchew, papryka, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet, musztarda , sól, pieprz, cukier Lemoniada - cytryny, miód
	Podwieczorek	Tosty z wędliną i warzywami Woda z cytryną	1,7	Tosty - chleb tostowy (mąka pszenna , drożdże, woda, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, pomidor, papryka cytryna
				Tosty - pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jagłana), 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, pomidor, papryka cytryna
Czwartek 16.09.2021 r.	Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem roślinnym, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek	1,3	Zupa mleczna - napój owsiany, makaron (mąka pszenna durum , jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier

		Herbata owocowa		Zupa mleczna - 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, pierś z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa krem z dyni, pieczywo Schab pieczony w sosie chrzanowym Kasza gryczana Surówka z ogórka kiszzonego Herbata owocowa	1,9,10	Zupa - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, chili, curry, rozmaryn Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Schab, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, chrzan, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, pieprz, papryka słodka, ziele angielskie, majeranek, Kasza gryczana Surówka - ogórek kiszony, cebula czerwona, oliwa, musztarda , sól, cukier Herbata czarna, cytryna, miód
			9,10	Zupa - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, chili, curry, rozmaryn 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) Schab, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, chrzan, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka, ziele angielskie, majeranek, Kasza gryczana Surówka - ogórek kiszony, cebula czerwona, oliwa, musztarda , sól, cukier Herbata czarna, cytryna, miód
	Podwieczorek	zapiekanka ryżowa woda		Zapiekanka - ryż, napój owsiany, jabłka, cukier, cynamon
Piątek 17.0.29021 r.	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, rzodkiewka, ogórek herbata	1	Zupa mleczna - napój ryżowy, kasza gryczana Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , płatki owsiane , otręby żytnie , sól), masło roślinne, papryka, oliwa, ogórek, rzodkiewka, czosnek, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
				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, papryka, czosnek, oliwa, oregano, bazylija, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Barszcz ukraiński, pieczywo Dorsz z dresingiem cytrynowym Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Kompot wieloowocowy	1,4,9,10	Zupa - zeberka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , fasola, cebula, czosnek, natka pietruszki, koper, mąka pszenna , ocet jabłkowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Ryba - dorsz , mąka pszenna , cytryna, koper, oliwa, sól, pieprz, estragon, cukier Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, musztarda , sól, cukier, pieprz Kompot - mieszanka owocowa, cukier
			4,9,10	Zupa - zeberka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , fasola, cebula, czosnek, natka pietruszki, koper, ocet jabłkowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie 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 - dorsz , cytryna, koper, olej rzepakowy, , sól, pieprz, estragon, cukier Ziemniaki, koper

				Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, musztarda , sól, cukier, pieprz Kompot - mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczorek	Chałka/ bułka z masłem roślinnym i dżemem Kisiel truskawkowy	1,3	Chałka (mąka pszenna , jajka , drożdże, olej rzepakowy), masło roślinne, dżem niskosłodzony Kisiel - truskawki, 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, dżem niskosłodzony Kisiel - truskawki, 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