

**JADŁOSPIS 4 - 8.10.2021 r.**  
**Diety bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytuszczeniem alergenów
Poniedziałek 4.10.2021 r.	Śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka/ kurczaka, pomidor, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, kasza <b>jęczmienna</b> Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b> , <b>razowa</b> , <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka/ kurczaka, ogórek, pomidor Herbata czarna, cukier  Zupa - napój owsiany, kasza <b>jęczmienna</b> 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 indyka/ kurczaka, ogórek, pomidor Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa brokułowa, pieczywo Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem Ryż Kompot wieloowocowy Owoc	1,9	Zupa - porcja rosółowa, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, koper, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Potrawka - kurczak, marchewka, groszek, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, koper, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, tymianek, Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Śliwka/ gruszka
			9	Zupa - porcja rosółowa, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, koper, 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) Potrawka - kurczak, marchewka, groszek, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, czosnek, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier Śliwka/gruszka
Podwieczorek	Rogal maślany/ bułka z masłem roślinnym i dżemem kakao	1,3	Rogal - mąka <b>pszenna</b> , woda, <b>jajka</b> , drożdże, olej rzepakowy kakao- napój ryżowy, kakao, 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 Kakao - napój ryżowy, kakao, cukier	
Wtorek 5.10.2021 r.	Śniadanie	Płatki owsiane/ kukurydziane na mleku roślinnym bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka/ kurczaka, pomidor, papryka, ogórek herbata owocowa	1	Zupa - napój ryżowy, płatki <b>owsiane</b> , rodzynki Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka/ kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier  Zupa - napój ryżowy, 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, polędwica z indyka/ kurczaka, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier



				<p>Pulpety - łośpatka wieprzowa, <b>jajka</b>, cebula, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, oregano, cukier</p> <p>ryż</p> <p>surówka - ogórek kiszony, jabłko, papryka, marchew, natka pietruszki, oliwa, oregano, pieprz, cukier</p> <p>Kompot - truskawki, cukier</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Murzynek z buraka Herbata owocowa		<p>Ciasto - buraki, mąka ryżowa, mąka gryczana, olej kokosowy, napój ryżowy</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p>
<b>czwartek 7.10.2021 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek herbata	1	<p>Zupa - napój owsiany, ryż</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>razowa</b>, <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek</p> <p>Herbata, cukier</p> <p>Zupa - napój owsiany, ryż</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, rzodkiewka, ogórek</p> <p>Herbata, cukier</p>
	<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z pieczywem Naleśniki z jabłkami, mus brzoskwiniowy Kompot porzeczkowy Jabłko	1,3,9  3,9	<p>Zupa - porcja kurczaka, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, por, koper, mąka <b>pszenna</b>, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Naleśniki - mąka <b>pszenna</b>, napój ryżowy, <b>jaja</b>, olej rzepakowy, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), jabłka, brzoskwinie, cukier</p> <p>Kompot - czarna porzeczka, cukier</p> <p>Jabłko</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, por, koper, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>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)</p> <p>Naleśniki - mąka gryczana mąka ryżowa, napój ryżowy, <b>jaja</b>, olej rzepakowy, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), jabłka, brzoskwinie, cukier</p> <p>Kompot - czarna porzeczka, cukier</p> <p>Jabłko</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Sałatka warzywna lemoniada	1,6,10  10	<p>Sałatka - sałata lodowa, papryka, ogórek, pomidor, cebula, czerwona, szczypior, oliwa, <b>musztarda</b>, miód, bazylika, oregano</p> <p>Bagietka (mąka <b>pszenna</b>, lecytyna <b>sojowa</b>, kwas askorbinowy, drożdże, woda, sól), masło roślinne</p> <p>Lemoniada - cytryny, miód</p> <p>Sałatka - sałata lodowa, papryka, ogórek, pomidor, cebula, czerwona, szczypior, oliwa, <b>musztarda</b>, miód, bazylika, oregano</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne</p> <p>Lemoniada - cytryny, miód</p>
<b>Piątek 8.10.2021r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, mus brzoskwiniowy Herbata owocowa	1	<p>Zupa - napój owsiany, kasza jaglana</p> <p>Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b>, <b>pszenna</b>, mąka <b>graham</b>, drożdże, sól), masło roślinne, brzoskwinie</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p> <p>Zupa - napój owsiany, kasza jaglana</p>

				Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, brzoskwinie Herbata owocowa, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem Dorsz w sosie porowym Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem Kompot porzeczkowy	1,3,4,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka <b>pszenna</b> durum, <b>jaja</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , natka pietruszki, sól, pieprz Ryba- <b>dorsz</b> , por, czosnek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Kompot- porzeczka czerwona, cukier
			4,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (ryż), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz Ryba - <b>dorsz</b> , por, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Kompot - porzeczka czerwona, cukier
<b>Podwieczorek</b>	Bułka z masą miodową Arbuz	1	Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> , <b>pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, miód Arbuz  Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód arbuz	

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