

**JADŁOSPIS 18 - 22.10.2021 r.**  
**DIETY bezmleczna/ bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 18.10.2021 r.	Śniadanie	Ryż na mleku roślinnym z daktylami Bułka z masłem roślinnym, pierś indyka/ kurczaka, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, ryż, daktyle Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, razowa, pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś indyka/ kurczaka, ogórek Herbata czarna, cukier  Zupa - napój owsiany, ryż, daktyle 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, ogórek Herbata czarna, cukier
	Obiad	Zupa gulaszowa, pieczywo Makaron z truskawkami Kompot malinowy Jabłko	1,9  9	Zupa - karczek wieprzowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, pieczarki, papryka, czosnek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, tymianek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron z truskawkami - makaron świderki (mąka <b>pszenna</b> durum), truskawki, miód Kompot - maliny, cukier Jabłko  Zupa - karczek wieprzowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, pieczarki, papryka, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, tymianek 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) Makaron z truskawkami- makaron (ryż), truskawki, miód Kompot - maliny, cukier Jabłko
	Podwieczorek	Rogal/ bułka z miodem Lemoniada	1,3	Rogal - mąka <b>pszenna</b> woda, <b>jajka</b> , drożdże, olej rzepakowy Lemoniada - cytryny, miód  Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), miód Lemoniada - cytryny, miód
Wtorek 19.10.2021 r.	Śniadanie	Płatki/ kasza na mleku roślinnym z morelami Bułka z masłem roślinnym, pasta z zielonego groszku, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, płatki <b>owsiane</b> , morele Bułka grahamka (mąka <b>żytnia, pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, cytryna, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier  Zupa - napój owsiany, kasza jaglana, morele Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, zielony groszek, czosnek, cytryna, pomidor, papryka, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Krem z dyni z grzankami Kotlet schabowy Ziemniaki z koperkiem	1,3,10	Zupa - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, curry, chili, rozmaryn Chleb tostowy (mąka <b>pszenna</b> , drożdże, woda, sól)



				<p>Lemoniada - cytryna, miód</p> <p>Murzynek- buraki, mąka ryżowa, mąka gryczana, olej kokosowy, daktyle, śliwki, soda, sól</p> <p>Lemoniada- cytryna, miód</p>
Czwartek 21.10.2021 r.	Śniadanie	<p>Kasza jaglana na mleku roślinnym z bananami</p> <p>bułka orkiszowa z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek herbata</p>	1	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana, banan</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, razowa, pszenna</b>, woda, drożdże, sól), masło roślinne, pierś z kurczaka, sałata, ogórek</p> <p>Herbata czarna, cukier</p> <p>Zupa mleczna - napój owsiany, kasza jaglana, banan</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, pierś z kurczaka, sałata, ogórek</p> <p>Herbata czarna, cukier</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny, pieczywo</p> <p>Gnocchi w sosie truflowym z kurczakiem i pieczarkami</p> <p>Kompot z czerwonej porzeczki</p>	1,3,9	<p>Zupa - żeberka, kasza <b>jęczmienna</b>, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>gnocchi (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, olej słonecznikowy, zagęszczacz, białko <b>jaja</b> w proszku, sól), filet z kurczaka, pieczarka, cebula, czosnek, pomidory suszone, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty chleb, woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, chili, gałka muskatołowa</p> <p>Lemoniada - cytryny, miód</p> <p>Zupa - żeberka, kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, 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>gnocchi (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, olej słonecznikowy, zagęszczacz, białko <b>jaja</b> w proszku, sól), filet z kurczaka, pieczarka, cebula, czosnek, pomidory suszone, olej rzepakowy, sól, pieprz, chili, gałka muskatołowa</p> <p>Lemoniada - cytryny, miód</p>
	Podwieczorek	<p>Pudding mleczno - ryżowy z miodem i truskawkami</p> <p>Wafle ryżowe</p>		<p>Pudding - napój ryżowy, ryż, truskawki, miód</p> <p>Wafle (ryż)</p>
Piątek 22.10.2021r.	śniadanie	<p>Kasza/ ryż na mleku roślinnym z rodzynkami</p> <p>Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior</p> <p>Herbata z cytryną</p>	1,3	<p>Zupa - napój owsiany, kasza <b>jęczmienna</b>, rodzynki</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, pszenna</b>, drożdże, sól), masło roślinne, jaja, ogórek, rzodkiewka, sól, pieprz</p> <p>Herbata czarna, cytryna, cukier</p> <p>Zupa - napój owsiany, ryż, rodzynki</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, <b>jaja</b>, ogórek, rzodkiewka, sól, pieprz</p> <p>Herbata czarna, cytryna, cukier</p>
	Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem</p> <p>Dorsz z dressingiem cytrynowym</p> <p>Ziemniaki z koperkiem</p>	1,4,9	<p>Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b>, natka pietruszki, sól, pieprz</p>

		Surówka z pomidora z cebulką Kompot wieloowocowy Owoc	4,9	Ryba - <b>dorsz</b> , cytryna, koper, oliwa musztarda, oliwa, mąka <b>pszenna</b> , tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz, cukier, estragon Ziemniaki, koper Surówka - pomidor, cebula, szczypior, sól, Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier Jabłko/ gruszka  Zupa - porcja kurczaka, makaron (ryż), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz Ryba - <b>dorsz</b> , cytryna, koper, oliwa musztarda, oliwa, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz, cukier, estragon Ziemniaki, koper Surówka- pomidor, cebula, szczypior, sól, Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier Jabłko/ gruszka
	<b>Podwieczorek</b>	Koktajl owocowy Banan		Napój ryżowy, truskawki, maliny, miód Banan

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