

JADŁOSPIS 7 – 11.10.2024 r.				
Diety bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytłuszczeniem alergenów
Poniedziałek 7.10.2024 r.	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, szynka sołtysa, pomidor, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, kasza gryczana Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna , woda, drożdże, sól), masło roślinne, szynka sołtysa, ogórek, pomidor Herbata czarna, cukier, woda Zupa - napój owsiany, makaron bezglutenowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, szynka sołtysa, ogórek, pomidor Herbata czarna, cukier, woda
	Obiad	Zupa cebulowa, pieczywo Makaron z serem i boczkiem Kompot truskawkowy	1,9 9	Zupa – żeberka wieprzowe, cebula, czosnek, marchew, olej, pietruszka, seler , parmezan, ziemniaki, kminek, pieprz, sól, woda Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Makaron – makaron świderki (mąka pszenna durum), serek wege, boczek wędzony, słonina, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, woda Kompot- truskawki, cukier, woda Zupa – żeberka wieprzowe, cebula, czosnek, marchew, olej, pietruszka, seler , parmezan, ziemniaki, kminek, pieprz, sól, woda 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 – makaron bezglutenowy, makaron świderki, serek wege, boczek wędzony, słonina, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, woda Kompot- truskawki, cukier, woda
	Podwieczorek	Chrupki kukurydziane Jabłko		Kukurydza Jabłko
Wtorek 8.10.2024 r.	Śniadanie	Kawa inka Bułka z masłem, ser żółty wege, pomidor, papryka, ogórek	1	Kawa – mleko owsiane, inka Bułka grahamka (mąka żytnia, pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek Kawa - napój ryżowy, inka bezglutenowa Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, ser

				<p>żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek</p>
	Obiad	<p>Zupa neapolitańska Sznycel z indyka w sosie paprykowym Ryż Ogórek kiszony Kompot wiśniowy</p>	1,3,9	<p>Zupa – kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron gnocchetti (mąka pszenna z semoliny, jajka), ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, woda Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól) Sznycel – filet z indyka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, olej, papryka, pietruszka natka, pietruszka, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek Ryż, woda, sól Ogórek kiszony Kompot- wiśnie, cukier, woda</p>
			9	<p>Zupa – kura porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron bezglutenowy, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), cebula, , natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, woda 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) Sznycel – filet z indyka, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, papryka, pietruszka natka, pietruszka, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól, tymianek Ryż, woda, sól Ogórek kiszony Kompot- wiśnie, cukier, woda</p>
Podwieczorek	<p>Budyń śmietankowy Banan</p>	1,3	<p>Budyń – napój owiany, mąka ziemniaczana, cukier Banan</p>	
Środa 9.10.2024 r.	Śniadanie	<p>Makaron na mleku roślinnym bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, rzodkiewka, ogórek, szczypior herbata z cytryną</p>	1,3,10	<p>Zupa- napój owsiany, makaron literki (mąka pszenna z semoliny, jajka) Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna, woda, drożdże, sól), masło roślinne, jaja, majonez, sól, pieprz, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata, cytryny, cukier, woda</p>
	Obiad	<p>Zupa krupnik jaglany, ryżowy Kopytka z sosem pieczarkowym Surówka z czerwonej kapusty Kompot wieloowocowy</p>	3,10	<p>Zupa- napój ryżowy, makaron bezglutenowy Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jaja, majonez, sól, pieprz, rzodkiewka, ogórek, szczypior Herbata, cytryny, cukier, woda</p>
			1,3,9	<p>Zupa – kurczak porcja rosółowa, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, woda Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajka, cebula, czosnek, olej, masło roślinne, śmietanka wege, pieczarka, natka pietruszki, tymianek Surówka - czerwona kapusta, cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier</p>

			3,9	<p>Kompot – mieszanka kompotowa, cukier</p> <p>Zupa - żeberka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy</p> <p>Kopytka – ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, cebula, czosnek, olej, masło roślinne, śmietanka wege, pieczarka, natka pietruszki, tymianek</p> <p>Surówka - czerwona kapusta, cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier</p> <p>Kompot – mieszanka kompotowa, cukier</p>
	Podwieczorek	Murzynek z buraka Herbata owocowa	1,3 3	<p>Ciasto - buraki, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, kakao, cukier, cukier waniliowy, soda, proszek do pieczenia, sól</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p> <p>Ciasto - buraki, mąka ryżowa/jaglana, jaja, olej rzepakowy, kakao, cukier, cukier waniliowy, soda, proszek do pieczenia, sól</p> <p>Herbata owocowa, cukier</p>
Czwartek 10.10.2024 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, polędwica z kurczaka, sałata, rzodkiewka, ogórek herbata	1	<p>Kakao - napój owsiany, kakao</p> <p>Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszenna, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z kurczaka, sałata, rzodkiewka, ogórek</p> <p>Herbata, cukier, woda</p> <p>Kakao - napój owsiany, kakao</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 kurczaka, sałata, rzodkiewka, ogórek</p> <p>Herbata, cukier, woda</p>
	Obiad	Zupa z soczewicy pieczywo Gołąbki rzymskie Ziemniaki z koprem Gruszka Kompot porzeczkowy	1,3,9 3,9	<p>Zupa - żeberka wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, olej, ziemniaki, soczewica, sól, liść lauowy, pieprz ziołowy, woda</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Gołąbki – łopatka wieprzowa, ryż jaśminowy, kapusta biała, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, natka pietruszki, jajka, koncentrat pomidorowy, olej, papryka słodka, pieprz, zioła prowansalskie, sól</p> <p>Ziemniaki, koper, woda, sól</p> <p>Gruszka</p> <p>Kompot - czarna porzeczką, cukier, woda</p> <p>Zupa - żeberka wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, olej, ziemniaki, sól, liść lauowy, pieprz ziołowy, woda</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej)</p> <p>Gołąbki – łopatka wieprzowa, ryż jaśminowy, kapusta biała, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, natka pietruszki, jajka, koncentrat pomidorowy, olej, papryka słodka, pieprz, zioła prowansalskie, sól</p> <p>Ziemniaki, koper, woda, sól</p> <p>Gruszka</p> <p>Kompot - czarna porzeczką, cukier, woda</p>

	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Soczek	3	Ciasto – marchew, mąka ryżowa/jaglana, cukier, jabłko, jaja , olej, laska wanilii, cynamon, proszek do pieczenia, soda Jabłko
Piątek 11.10.2024 r.	śniadanie	Kasza na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, twarożek z brzoskwinią Herbata owocowa	1	Zupa- napój owsiany, kasza manna pszenna Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), brzoskwinie Herbata owocowa, cukier, woda 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, serek wege (woda, olej kokosowy (23%), skrobia, sól morską, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12), brzoskwinie Herbata owocowa, cukier, woda
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem, pieczywo Łosoś w sosie śmietanowo – koperkowym Makaron penne Śliwka Kompot agrestowy	1,3,4,9 3,4,9	Zupa – żeberka, szczaw, jajka , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, woda Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) Łosoś – łosoś , makaron penne (mąka pszenna z semoliny), koper, śmietanka wege, napój roślinny, mąka pszenna , olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól, pieprz, chili, tymianek, gałka muskatołowa Śliwka Kompot – agrest, cukier, woda Zupa – żeberka, szczaw, jajka , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, woda Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej) łosoś , makaron penne (mąka pszenna z semoliny), koper, śmietanka wege, napój roślinny, mąka pszenna , olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól, pieprz, chili, tymianek, gałka muskatołowa Śliwka Kompot – agrest, cukier, woda
	Podwieczorek	Bułka maślana/ bułka bezglutenowa Napój roślinny	1,3	Bułka – mąka pszenna , drożdże, jajka , cukier Napój owsiany Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne Napój migdałowy

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