

JADŁOSPIS 14 – 18.10.2024 r.				
DIETY bezmleczna/ bezglutenowa				
DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 14.10.2024 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku roślinnym z bananami Chleb z masłem roślinnym, pierś indyka/ kurczaka, ogórek Herbata	1	Zupa - napój owsiany, kasza jaglana, banan Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna , żytnia , kwas, drożdże, woda, sól) masło roślinne, pierś indyka/ kurczaka, ogórek Herbata czarna, cukier, woda Zupa - napój owsiany, kasza jaglana, banan 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), masło roślinne, pierś indyka/ kurczaka, ogórek Herbata czarna, cukier, woda
	Obiad	Krem z dyni z grzankami Spaghetti bolognese Kompot malinowy	1,3	Zupa - dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, sól, pieprz, curry, chili, rozmaryn, woda Chleb tostowy (mąka pszenna , drożdże, woda, sól) Spaghetti - makaron spaghetti (mąka pszenna , jajka), łąpatka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, seler, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), sól, pieprz, oregano, bazylia, zioła prowansalskie Kompot – maliny, cukier, woda Zupa- dynia, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, pomarańcze, masło roślinne, sól, pieprz, curry, chili, rozmaryn, 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) Spaghetti - makaron spaghetti (bezglutenowy), łąpatka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, seler, pomidor pelati, koncentrat pomidorowy, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), sól, pieprz, oregano, bazylia, zioła prowansalskie Kompot - maliny, cukier, woda
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy Gruszka	1,3	Budyń – napój owsiany, mąka ziemniaczana, kakao, cukier Gruszka
Wtorek 15.10.2024 r.	Śniadanie	Kawa inka Bułka z masłem roślinnym, ser żółty, pomidor, papryka, ogórek	1	Kawa inka – napój owsiany, kawa inka Bułka grahamka (mąka żytnia , pszenna , mąka graham , drożdże, sól), masło roślinne, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B-karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek

				<p>Kawa inka – napój owsiany, kawa inka</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, ser żółty wege (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, mielone ziarno słonecznika, aromat mozzarelli, regulator kwasowości: kwas mlekowy, ekstrakt z oliwek, barwnik: B- karoten, witamina B12), pomidor, papryka, ogórek</p>
	Obiad	<p>Zupa koperkowa, pieczywo</p> <p>Kasza w sosie truflowym z kurczakiem i pieczarkami</p> <p>Kompot agrestowy</p>	<p>1,9</p> <p>9</p>	<p>Zupa - porcja rosółowa, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, olej rzepakowy, woda</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Kasza – pęczak, filet z kurczaka, pieczarka, cebula, czosnek, pomidory suszone, olej rzepakowy, mąka pszenna, krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty chleb, woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, chili, gałka muskatołowa, woda</p> <p>Kompot – agrest, cukier, woda</p> <p>Zupa - żeberka, kasza jagłana, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, woda</p> <p>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)</p> <p>Kasza – kasza jagłana), filet z kurczaka, pieczarka, cebula, czosnek, pomidory suszone, olej rzepakowy, krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty chleb, woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, chili, gałka muskatołowa, woda</p> <p>Kompot – agrest, cukier, woda</p>
	Podwieczorek	<p>Pudding mleczno - ryżowy z miodem i truskawkami</p> <p>Wafle ryżowe</p>		<p>Pudding - napój owsiany, ryż, truskawki, miód</p> <p>Ryż</p>
Środa 16.10.2024 r.	Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym</p> <p>Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, ogórek kiszony</p> <p>Herbata z cytryną</p>	1	<p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane</p> <p>Bułka kukurydziana (mąka pszenna, kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony</p> <p>Herbata czarna, cytryna, cukier, woda</p> <p>Zupa mleczna- napój owsiany, płatki kukurydziane bezglutenowe</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, marchew, papryka, czosnek, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, kminek, ogórek kiszony</p> <p>Herbata czarna, cytryna, cukier, woda</p>
	Obiad	<p>Zupa gulaszowa</p> <p>Kopytka ze stoniną</p> <p>Kompot truskawkowy</p>	1,9	<p>Zupa – karczek wieprzowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, pieczarki, papryka, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, tymianek, woda</p> <p>Chleb pszenno- żytni (mąka pszenna, żytnia, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Kopytka - ziemniaki, mąka ziemniaczana, słonina, boczek, cebula, sól, pieprz</p> <p>Kompot – truskawki, cukier, woda</p>

			7,9	Zupa – karczek wieprzowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, se ler, cebula, por, pieczarki, papryka, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, tymianek, woda Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej) Pierogi – ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula, olej, sól, pieprz czarny, słonina, boczek Kompot- truskawki, cukier, woda
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe dyniowe Lemoniada	3	Ciasto - mąka kukurydziana, jaglana, gryczana, dynia, napój owsiany, cukier, jaja , masło roślinne, drożdże, cukier waniliowy Lemoniada- cytryna, mango, woda
Czwartek 17.10.2024 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, jajecznicą ze szczypiorkiem, pomidor	1	Kakao - napój owsiany, kakao Bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, drożdże, sól), masło roślinne, jajka, szczypiorek, pomidor Kakao - napój ryżowy, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, jajka, szczypiorek, pomidor
	Obiad	Zupa tajska Kotlet mielony Ziemniaki z koperem Buraczki zasmażane Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9 3,9	Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, se ler, czosnek, cebula szalotka, papryka czerwona, makaron ryżowy (semolina z pszenicy durum, semolina z pszenicy miękkiej) olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka, woda Kotlet – łopatką wieprzową, jajka , cebula, czosnek, tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki, koper, woda, sól Surówka – buraki, cebula, czosnek, koper, masło roślinne, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot – czarna porzeczka, cukier, woda Zupa - porcja rosółowa, marchew, pietruszka, se ler, czosnek, cebula szalotka, papryka czerwona, makaron ryżowy bezglutenowy olej, mleko kokosowe, kolendra, pasta curry żółta, limonka, woda Kotlet – łopatką wieprzową, jajka , cebula, czosnek, tłuszcz combiflex, sól, pieprz Ziemniaki, koper, woda, sól Surówka – buraki, cebula, czosnek, koper, masło roślinne, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot – czarna porzeczka, cukier, woda
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy Banan		Koktajl – jogurt wege (94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych), truskawki, cukier Banan
	Śniadanie	Płatki na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata owocowa	1	Zupa - napój owsiany, opłatki owsiane pszenne Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól), masło roślinne, jaja, pierś z kurczaka, sałata, ogórek Herbata owocowa, cukier, woda Zupa - napój owsiany, płatki jaglane

Piątek 18.10.2024 r.				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 Herbata owocowa, cukier, woda
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ryba po grecku Ziemniaki z koperkiem Jabłko	4,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron ryż biały, marchew, pietruszka, seler , cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , natka pietruszki, sól, pieprz, woda Ryba po grecku - dorsz , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper, woda sól Jabłko Kompot- mieszanka wieloowocowa, cukier, woda
		Zupa- porcja kurczaka, ryż, marchew, pietruszka, seler , cebula, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz, woda Ryba po grecku - dorsz , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper, woda, sól Jabłko Kompot – mieszanka wieloowocowa, cukier, woda	4,9	
Podwieczorek	Bułka z masą miodową Herbata z cytryną	1	Bułka z masą - bułka orkiszowa (mąka pszenna , orkiszowa, drożdże , sól), masło roślinne, miód Herbata, miód, cytryna, woda Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, miód Herbata, miód, cytryna, woda	

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