|  Jadłospis 09.01– 13.01.2023 |
| --- |
| Danie | Elementy dania | Waga | Składniki |
| **Poniedziałek** |
| Śniadanie | Szyneczka bezglutenowaWędlina sojowa | 20g  | Mięso drobiowe z kurczaka, 90%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przyprawDieta wegetariańska - karagen, woda, izolowane białko SOJOWE 12.3%, olej rzepakowy, białko pszenne, skrobia, aromaty (soja), sól, pieprz zielony, ocet, błonnik cytrusowy, ekstrakty przypraw, przyprawy |
| Mozzarella bez laktozy | 15g | Ser - (woda, tłuszcz kokosowy\*, skrobia ziemniaczana\*, mąka z łubinu\*, sól kuchenna, ekstrakt z kurkumy\*, naturalne aromaty (\*certyfikowany składnik ekologiczny |
| Wafle ryżowe  | 60g | Ryż brązowy |
| 1. Masło
2. Margaryna z oliwą z oliwek
 | 10g | 1. **śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82%
2. olej słonecznikowy\*, tłuszcze roślinne\* (olej palmowy\*, olej kokosowy\*), woda, oliwa z oliwek extra virgin\* (12%), emulgator: lecytyna słonecznikowa\*, sok z cytryny\*, sól morska (0,53%)(\*certyfikowany składnik ekologiczny)
 |
| Dodatek warzywny | 20g | Ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (czosnek, koper, chrzan), sól |
| Herbata żurawinowa  | 200ml  | Woda, napar z herbaty |
| Obiad | Zupa z makaronem bezglutenowym, bez jajka | 250ml | Woda, tuszka z indyka, **seler**, marchewka, pietruszka, por, cebula, groszek zielony, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprzMakaron bezglutenowy penne (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych. Może zawierać śladowe ilości soi) Makaron ryżowy razowy (mąka z ryżu brązowego\* (100%) (\*certyfikowany składnik ekologiczny)Dieta wegetariańska – Woda, **seler**, marchewka, pietruszka, por, cebula, groszek zielony, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz |
| Ryż z jabłuszkiem i jogurcikiem bez laktozy, bez cukru  | 220g | Ryż paraboliczny (110g) Jabłka prażone (jabłka, ksylitol), jogurt naturalny sojowy (napój sojowy\*99% (woda, łuszczone ziarno soi\*9,2%), wybrane żywe kultury bakterii (Bifidus i Acidophilus) (\*certyfikowany składnik ekologiczny),lub kokosowy (mleczko kokosowe\* 95,6% (woda, ekstrakt z kokosa\*), skrobia\*, mączka chleba świętojańskiego\*, wegańskie kultury bakterii jogurtowych (S. thermophilus, L. delbrueckii ssp. bulgaricus) (\*certyfikowany składnik ekologiczny) (110g) |
| Kompot owocowy  | 200ml | Woda, jabłka, gruszki, mix owoców  |
| Podwieczorek  | Bułeczka bezglutenowa, bez jajka, bez laktozy z serem bez laktozy  | 120g | Bułeczka - skrobia ziemniaczana, skrobia bezglutenowa, mąka jaglana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, woda, błonniki: (jabłkowy, babkowy, bambusowy), sól, cukier, olej roślinny: rzepakowy, drożdże, stabilizator: celuloza (60g)Ser - (woda, tłuszcz kokosowy\*, skrobia ziemniaczana\*, mąka z łubinu\*, sól kuchenna, ekstrakt z kurkumy\*, naturalne aromaty (\*certyfikowany składnik ekologiczny) (30g) Pomidor (20g) **Masło (śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82%)Margaryna z oliwą z oliwek (olej słonecznikowy\*, tłuszcze roślinne\* (olej palmowy\*, olej kokosowy\*), woda, oliwa z oliwek extra virgin\* (12%), emulgator: lecytyna słonecznikowa\*, sok z cytryny\*, sól morska (0,53%)(\*certyfikowany składnik ekologiczny) (10g)  |
| **Wtorek** |
| Śniadanie  | Płatki bezglutenowe na mleku bez laktozy, bez cukru  | 200g | Płatki ryżowe, mleko bez laktozy (mleko sojowe, kokosowe, ryżowe, migdałowe, owsiane)  |
|  | Miód  | 20g | Miód wielokwiatowy  |
|  | Chlebek bezglutenowy, bez jajka, bez laktozy | 30g | Woda, skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, olej roślinny (rzepakowy), cukier, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol, drożdże, mąka kukurydziana, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, hydroksypropylomethyloceluloza, błonnik Psyllium, mąka słonecznikowa, sól, aromat, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, regulator kwasowości: kwas winowy |
| 1. Masło
2. Margaryna z oliwą z oliwek
 | 10g  | 1. **śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82%
2. olej słonecznikowy\*, tłuszcze roślinne\* (olej palmowy\*, olej kokosowy\*), woda, oliwa z oliwek extra virgin\* (12%), emulgator: lecytyna słonecznikowa\*, sok z cytryny\*, sól morska (0,53%)(\*certyfikowany składnik ekologiczny)
 |
| Herbata z owoców leśnych | 200ml | Woda, napar z herbaty |
| Obiad | Krupniczek gryczany | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, ziemniaki, cebula, marchewka, **seler**, por, czosnek, sól, pieprz, kasza gryczana, liść laurowy, ziele angielskie,koperekDieta wegetariańska - Woda, ziemniaki, cebula, marchewka, **seler**, por, czosnek, sól, pieprz, kasza gryczana, liść laurowy, ziele angielskie,koperek |
| Kotlecik w panierce bezglutenowej, bez jajkaKotlecik sojowy  | 80g | Mięso wieprzowe – łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, woda, mąka bezglutenowa**,** sól, pieprz, olej rzepakowy**,** bułka tara bezglutenowa Dieta wegetariańska – odtłuszczona mąka sojowa 96%, skrobia ziemniaczana  |
| Ziemniaczki z koperkiem | 100g | Ziemniaki, sól, woda, koperek |
| Buraczki bezglutenowe, bez laktozy, bez cukru  | 60g | Buraki,sól, pieprz, ksylitol, cytryna |
| Kompot gruszkowy  | 200ml | Woda, gruszki  |
| Podwieczorek | Mix owoców  | 100g | Mandarynka, jabłuszko  |
| **Środa** |
| Śniadanie | Schab bezglutenowyWędlina sojowa  | 20g  | Schab wieprzowy, woda, sól peklującaDieta wegetariańska - karagen, woda, izolowane białko SOJOWE 12.3%, olej rzepakowy, białko pszenne, skrobia, aromaty (soja), sól, pieprz zielony, ocet, błonnik cytrusowy, ekstrakty przypraw, przyprawy |
| Jajko gotowane lub pasta z białych warzyw  | 15g  | **Jajo kurze** Pasta - kalafior, pietruszka, **seler**, por, czosnek, oliwa, sól, pieprz  |
| Chlebek bezglutenowy, bez jajka, bez laktozy | 60g  | Woda, skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, olej roślinny (rzepakowy), cukier, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol, drożdże, mąka kukurydziana, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, hydroksypropylomethyloceluloza, błonnik Psyllium, mąka słonecznikowa, sól, aromat, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, regulator kwasowości: kwas winowy |
| 1. Masło
2. Margaryna z oliwą z oliwek
 | 10g | 1. **śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82%
2. olej słonecznikowy\*, tłuszcze roślinne\* (olej palmowy\*, olej kokosowy\*), woda, oliwa z oliwek extra virgin\* (12%), emulgator: lecytyna słonecznikowa\*, sok z cytryny\*, sól morska (0,53%)(\*certyfikowany składnik ekologiczny)
 |
| Dodatek warzywny  | 20g | Ogórek zielony |
| Herbata z cytryną | 200ml | Woda, napar z herbaty, cytryny  |
| Zupa bez laktozy  | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, jabłka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskieDieta wegetariańska – Woda, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, jabłka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie |
| Sos bezglutenowy z makaronem bezglutenowym, bez laktozy, bez jajka / sos warzywny  | 220g | Mięso wieprzowe – łopatka wieprzowa, marchewka, cebula, czosnek, pomidory, oregano, bazylia, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka**,** mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, olej rzepakowyDieta wegetariańska –cebula, czosnek, pomidory, sól, pieprz, oregano, bazylia, cukier, liść laurowy, ziele angielskie,mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, olej rzepakowy (110g) Makaron bezglutenowy świderki (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych. Może zawierać śladowe ilości soi)Makaron ryżowy razowy (mąka z ryżu brązowego\* (100%) (\*certyfikowany składnik ekologiczny) |
| Kompot śliwkowy  | 200ml | Woda, śliwki  |
| Podwieczorek  | Mini naleśniki bezglutenowe, bez jajka, bez laktozy, bez cukru / mus bez cukru  | 100g | Naleśniki – mąka bezglutenowa (gryczana, kokosowa, jaglana, ryżowa), mleko sojowe, mleko kokosowe, mleko ryżowe, ksylitol, woda, sól, olej rzepakowy, soda oczyszczona lub proszek do pieczenia bezglutenowy (80g)Mus owocowy – mix owoców leśnych (maliny, truskawki, jagody, jeżyny) (20g) |
| **Czwartek** |
| Śniadanie | Kasza bezglutenowa na mleku bez laktozy, bez cukru | 20g  | Kasza jaglana, mleko bez laktozy (sojowe, migdałowe, ryżowe, kokosowe, owsiane) |
|  | Powidła bez cukru  | 15g | Śliwki  |
|  | Chlebek bezglutenowy, bez jajka, bez laktozy | 60g | Woda, skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, olej roślinny (rzepakowy), cukier, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol, drożdże, mąka kukurydziana, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, hydroksypropylomethyloceluloza, błonnik Psyllium, mąka słonecznikowa, sól, aromat, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, regulator kwasowości: kwas winowy |
|  | 1. Masło
2. Margaryna z oliwą z oliwek
 | 10g | 1. **śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82%
2. olej słonecznikowy\*, tłuszcze roślinne\* (olej palmowy\*, olej kokosowy\*), woda, oliwa z oliwek extra virgin\* (12%), emulgator: lecytyna słonecznikowa\*, sok z cytryny\*, sól morska (0,53%)(\*certyfikowany składnik ekologiczny
 |
|  | Herbata rumiankowa  | 200ml  | Owda, napar z herbaty  |
| Obiad  | Zupa bez laktozy | 250ml  | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (czosnek, koper, chrzan), sól), koperek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskieDieta wegetariańska – Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, koperek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie |
|  | Kotleciki bezglutenowe, bez jajka z sosem bezglutenowym bez laktozy | 220g | Kotleciki jaglane (kasza jaglana, cebula, marchewka, por, pietruszka, **seler,** woda, sól, pieprz, bułka tarta bezglutenowa, olej rzepakowy (140g) Sos serowy – woda, cebula, czosnek, śmietanka bez laktozy, ser tatry żółty bezglutenowy, bez laktozy (woda, tłuszcz kokosowy\*, skrobia ziemniaczana\*, mąka z łubinu\*, sól kuchenna, ekstrakt z kurkumy\*, naturalne aromaty (\*certyfikowany składnik ekologiczny), mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa (jaglana, gryczana, ryżowa) sól, pieprz (80g)  |
|  | Kompot jabłkowy  | 200ml  | Woda, jabłka  |
| Podwieczorek  | Mus pełen witamin bez cukru  | 100g | Jabłka, gruszki, marchewka, brzoskwinie  |
|  | Wafle ryżowe  | 20g | Ryż brązowy  |
| **Piątek** |
| Śniadanie  | Szyneczka bezglutenowaWędlina sojowa  | 20g | Mięso drobiowe z kurczaka, 90%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przyprawDieta wegetariańska - karagen, woda, izolowane białko SOJOWE 12.3%, olej rzepakowy, białko pszenne, skrobia, aromaty (soja), sól, pieprz zielony, ocet, błonnik cytrusowy, ekstrakty przypraw, przyprawy |
| Serek bez laktozy  | 15g |  Kasza jaglana, cebula, marchewka, oliwa, sól, pieprz  |
| Chleb bezglutenowy, bez jajka, bez laktozy | 60g  | Woda, skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, olej roślinny (rzepakowy), cukier, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol, drożdże, mąka kukurydziana, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, hydroksypropylomethyloceluloza, błonnik Psyllium, mąka słonecznikowa, sól, aromat, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, regulator kwasowości: kwas winowy |
|  Masło bez laktozy | 10g | 1. **śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82%
2. olej słonecznikowy\*, tłuszcze roślinne\* (olej palmowy\*, olej kokosowy\*), woda, oliwa z oliwek extra virgin\* (12%), emulgator: lecytyna słonecznikowa\*, sok z cytryny\*, sól morska (0,53%)(\*certyfikowany składnik ekologiczny
 |
| Dodatek warzywny  | 20g | Ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (czosnek, koper, chrzan), sól |
| Herbata pomarańczowa | 200ml | Woda, napar z herbaty |
| Obiad | Zupa bez laktozy | 250ml | Woda, tuszka z indyka, **seler**, por, cebula, czosnek, marchewka, pietruszka, marchewka, ziemniaki, fasolka szparagowa żółta, kalafior, brokuł, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskieDieta wegetariańska - Woda, **seler**, por, cebula, czosnek, marchewka, pietruszka, marchewka, ziemniaki, fasolka szparagowa żółta, kalafior, brokuł, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie |
| Kotlecik bezglutenowy, bez jajka / kotlecik z indyka | 80g | **Ryba – dorsz,** bułka tarta bezglutenowa, woda, cebula, pieprz, sól, olej rzepakowyDieta bez ryby – **mięso drobiowe – filet z indyka, jajo kurze, bułka tarta, mąka pszenna,** sól, pieprz, olej rzepakowy |
| Ziemniaczki z wody | 100g | Ziemniaki, sól  |
| Surówka z kapusty pekińskiej | 60g | Kapusta pekińska, marchewka, kukurydza, koperek, oliwa, woda, sok z cytryny, sól, pieprz |
| Kompot owocowy  | 200ml |  Woda, mix owoców, cukier |
| Podwieczorek  | Galaretka bezglutenowa, bez cukru | 140g | Woda, truskawki, ksylitol, żelatyna  |
| Opracował/a |  |