|  Jadłospis 20.03– 24.03.2023 |
| --- |
| Danie | Elementy dania | Waga | Składniki |
| **Poniedziałek** |
| Śniadanie | Kasza bezglutenowa na mleku bez laktozy, bez cukru | 20g  | Płatki ryżowe / płatki ryżowe, mleko be laktozy (owsiane, kokosowe, migdałowe, ryżowe, sojowe) |
| Mus bez cukru | 15g | Jabłka  |
| 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)
 |
| Kawa zbożowa bezglutenowa na mleku bez laktozy, bez cukru | 200ml  | Kawa inka bezglutenowa, mleko bez laktozy (migdałowe, kokosowe, owsiane, ryżowe, sojowe)  |
| Obiad | Zupa groszkowa z ryżem | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, marchewka, **seler**, por, pietruszka, cebula, groszek zielony, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ryżDieta wegetariańska – Woda, **seler**, marchewka, pietruszka, por, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz |
| Gulasz bezglutenowyGulasz warzywny  | 220g | Mięso wieprzowe – szynka wieprzowe, cebula, czosnek, papryka, marchewka, olej rzepakowy, woda, sól, pieprz, pomidory, cukier, papryka słodka, mąka ziemniaczana (120g) Dieta wegetariańska - cebula, czosnek, papryka, marchewka, olej rzepakowy, woda, sól, pieprz, pomidory, cukier, papryka słodka, mąka ziemniaczana (120g) Kasza gryczana (100g)  |
| Kompot owocowy  | 200ml | Woda, mix owoców  |
| Podwieczorek  | Pucharek owocowy | 100g | Jabłka, brzoskwinie, melon, kiwi |
|  | Wafle kukurydziano-ryżowe | 20g | Grys kukurydziany, grys ryżowy, sól, olej rzepakowy |
| **Wtorek** |
| Śniadanie  | Szyneczka bezglutenowaWędlina sojowa  | 20g | Mięso drobiowe z indyka, 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 |
|  | Pasta bezglutenowa | 15g | Marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, pomidory, sól, pieprz, oliwa |
|  | 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  | 15g | Papryka |
| Herbata z cytryną | 200ml | Woda, napar z herbaty, cytryna  |
| Obiad | Barszcz bez laktozy | 250ml | Woda tuszka z kurczaka, marchewka, pietruszka, **seler,** por, cebula, biała kapusta, fasola, ziemniaki, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy , liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól, pieprzDieta wegetariańska - Woda, marchewka, pietruszka, **seler,** por, cebula, biała kapusta, fasola, ziemniaki, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy , liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól, pieprz |
| Makaron bezglutenowy, bez jajka, bez laktozy ze skwarkami lub oliwa z serem bez laktozy  | 220g | Makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych. Może zawierać śladowe ilości soi) (120g) Makaron ryżowy razowy (mąka z ryżu brązowego\* (100%) (\*certyfikowany składnik ekologiczny) (120g)Tofu **/** ser bez laktozy (woda, tłuszcz kokosowy\*, skrobia ziemniaczana\*, mąka z łubinu\*, sól kuchenna, ekstrakt z kurkumy\*, naturalne aromaty (\*certyfikowany składnik ekologiczny) (80g)Skwarki – słonina wieprzowa / lub oliwa (20g) |
| Kompot jabłkowy  | 200ml | Woda, jabłka  |
| Podwieczorek | Bułeczka bezglutenowa, bez jaka, 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) Ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (czosnek, koper, chrzan) (20g)Masło (**śmietanka pasteryzowana** **, zawartość tłuszczu 82%)** Bez laktozy (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)  |
| **Środa** |
| Śniadanie | Polędwica bezglutenowa | 20g  | Mięso drobiowe z indyka, 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 |
| Pasza jajeczna lub pasta z białych warzyw  | 15g  | Jajo kurze, 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, sól, pieprzPasta - kalafior, pietruszka, **seler**, por, czosnek, oliwa, sól, pieprz |
| 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)
 |
| Herbata z dzikiej róży z miodem | 200ml | Woda, napar z herbaty  |
| Zupa bezglutenowa  | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, cebula, por, marchewka, **seler,** pietruszka, ziemniaki, kiszona kapusta (kapusta biała, marchew, sól), sól, pieprz, kminekDieta wegetariańska – Woda, cebula, por, marchewka, **seler,** pietruszka, ziemniaki, kiszona kapusta (kapusta biała, marchew, sól), sól, pieprz, kminek |
| Kotleciki w panierce bezglutenowej, bez jajka | 80g |  Mięso drobiowe – pierś z kurczaka, woda, mąka bezglutenowa, bułka tarta bezglutenowa**,** sól, pieprz, olej rzepakowy |
| Ziemniaczki z koperkiem | 100g | Ziemniaki, sól, koperek  |
| Sałata z marchewką z sosem bez laktozy  | 60g | Sałata lodowa, sól, pieprz, cytryna, oliwa  |
| Kompot truskawkowy | 200ml | Woda, truskawki  |
| Podwieczorek  | Kisiel jabłkowy  | 150g | Woda, jabłka, mąka ziemniaczana |
|  | Wafle ryżowe  | 20g | Ryż brązowy |
| **Czwartek** |
| Śniadanie | Ryż na mleku bez laktozy, bez cukru  | 200g  | Ryż, mleko be laktozy (owsiane, kokosowe, migdałowe, ryżowe, sojowe) |
|  | Miód | 15g | Miód lipowy  |
|  | 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 malinowa | 200ml  | Woda, napar z herbaty  |
| Obiad  | Zupa bezglutenowa | 250ml  | Woda, Woda, tuszka z indyka, cebula, czosnek, ziemniaki, seler, por, pietruszka, marchewka, brukselka, fasolka szparagowa żółta, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, mięso drobiowe – pierś z indyka, papryka słodka, natka pietruszkiDieta wegetariańska – Woda, cebula, czosnek, ziemniaki, seler, por, pietruszka, marchewka, brukselka, fasolka szparagowa żółta, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, natka pietruszki |
|  | Pulpeciki bezglutenowe, bez jajka, w sosie bez laktozy Pulpeciki ziemniaczane | 120g | Mięso wieprzowe – szynka wieprzowa, cebula, czosnek, woda, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, sól, pieprz, woda, liść laurowy, ziele angielskieDieta wegetariańska – ziemniaki, **jajo kurze, bułka tara, mąka pszenna**, sól, pieprz, woda, liść laurowy, ziele angielskie  |
|  | Kasza jaglana marchewkowa | 100g | Kasza jaglana, marchewka, sól  |
|  | Kompot jabłkowy  | 200ml  | Woda, jabłka  |
| Podwieczorek  | Deser bez laktozy, bez cukru z musem bez cukru | 120g | Płatki ryżowe, 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, etyrol lub miód (100g) Mus gruszkowy – gruszki (20g)  |
| **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 | Płatki ryżowe, 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, 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 | Mix sałat, ogórek |
| Herbata wiśniowa | 200ml | Woda, napar z herbaty |
| Obiad | Zupa bez laktozy | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula pietruszka, ziemniaki, czosnek, marchewka, buraki, jabłka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskieDieta wegetariańska - Woda, seler, por, cebula pietruszka, ziemniaki, czosnek, marchewka, buraki, jabłka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie |
| Ryba w panierce bezglutenowej, bez jajkaIndyk smażony  | 80g | **Ryba – dorsz,** bułka tarta bezglutenowa, mąka bezglutenowa, woda, 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 czerwonej kapusty z porem | 60g | Czerwona kapusta, marchewka, jabłka, por, sól, pieprz, olej rzepakowy |
| Kompot owocowy  | 200ml |  Woda, mix owoców |
| Podwieczorek  | Mix owoców | 110g | Pomarańcza, gruszka |
| Opracował/a |  |