

DIETA BEZGLUTENOWA

DATA	ZUPA	II DANIE
Czwartek 02/01	Jarzynowa z ziemniakami 250 ml (4)	Makaron penne bezglutenowy (100g) /sos pomidorowy z oregano i świeżymi warzywami (150g) (1,2,3)
Piątek 03/01	Krem białych warzyw z natką z pietruszki (250ml) (1,4)	Makaron świderki z białym serem i polewą truskawkową (250g) (1,2,3)
Wtorek 7/01	Kalafiorowa z makaronem (250 ml) (1,4)	Makaron bezglutenowy bolognese z sosem pomidorowym ze świeżą bazylią (200g)/ ogórek kiszony (1,2,3)
Środa 8/01	Pomidorowa z ryżem (250ml) (1,4)	Ziemniaczki (100g)/ kotlecik pożarski (80g) / buraczki zasmażane (70g) (1,2)
Czwartek 9/01	Parzybroda ziemniakami (250 ml) (2,4)	Makaron bezglutenowy (100g) potrawka z kurczaka (80g) / surówka z marchwi (70g) (1,2,3)
Piątek 10/01	Ogórkowa ziemniakami (250 ml) (1,4)	Ziemniaki (100g), filet z miruny, surówka z kapusty kiszonej (70g) (1,2,3,5)
Poniedziałek 13/01	Jarzynowa z makaronem bezglutenowym (250 ml) (1,4)	Ryż basmatti (100g) z kurczakiem po chińsku sosem słodko- kwaśnym z warzywami (150g) (1,2,3)
Wtorek 14/01	Barszczyk ukraiński (250 ml) Niezabielany (4)	Domowe pierożki bezglutenowe z mięsem (3 szt.) / surówka z ogórków kiszonych z kukurydzą (70g)
Środa 15/01	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) niezabielana (4)	Ziemniaki(100g)/ bioderko pieczone z kurczaka (80g)/ surówka wielowarzynna w sosie vinegrette (70g)

DIETA BEZGLUTENOWA

Czwartek 16/01	<i>Domowy rosół z kury zagrodowej (250 ml)</i> (4)	Kasza gryczana(100g)/ klopsiki wieprzowe w sosie własnym (80g)/ surówka z białej kapusty (70g)
Piątek 17/01	<i>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem (250ml)</i> (2,4)	Makaron świderki bezglutenowe (100g) i polewą truskawkową (7g)
Poniedziałek 20/01	<i>Pomidorowa z ryżem (250ml)</i> (1,4)	Kopytka bezglutenowe z ratatuj (180g) Surówka wiosenna(70g)
Wtorek 21/01	<i>Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (250ml)</i> (1,3)	Ryż (100g)/ pulpeciki drobiowe w delikatnym sosie własnym (80g) / surówka z buraczków z jabłkiem (70g)
Środa 22/01	Z fasolki szparagowej z ziemniakami 250 ml (4)	Ziemniaki (100g) / polędwiczki drobiowe w sosie tymiankowym(70g) / marchewka glazurowana (70g)
Czwartek 23/01	<i>Zacierkowa (250 ml)</i> (1,2,3,4)	<i>Kasza pęczak (100g)/ kotlet mielony (80g)</i> <i>/ surówka colesław (70g) (1,2,3)</i>
Piątek 24/01	<i>Barszczyk czerwony z ziemniakami (250ml)</i> (4)	Ziemniaki (100g), filet z miruny (80g), surówka z kapusty kiszonej (70g) (1,2,3,5)
Poniedziałek 27/01	Jarzynowa z makaronem bezglutenowym 250 ml (1,4)	Makaron bezglutenowy bolognese w sosie pomidorowym z warzywami (250g)/ ser żółty do posypania (10g) (1,2,3)
Wtorek 28/01	Barszcz biały bezglutenowy ziemniakami 250 ml (1,4)	Kartacze bezglutenowe z mięsem i cebulką (80g) / surówka wielowarzywna (70g)

Środa 29/01	Ogórkowa z ryżem i koperkiem (250 ml) (1,4)	Kasza gryczana (100g) / gulasz wieprzowy ze świeżym tymiankiem (150g)/ surówka colesław (70g)
Czwartek 30/01	Ryżanka (250ml) (1,4)	Ziemniaki (100g)/roladki drobiowe(80g) z serem żółtym i warzywami/ marchewka z groszkiem(70g)
Piątek 31/01	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem (250ml) (2,4)	Makaron świderki bezglutenowe (100g) z polewą truskawkową (150g)

Poniższa tabela przedstawia najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która również została umieszczona w jadłospisie.

Alergeny pokarmowe:

1. Mleko oraz jego przetwory, 2. Gluten, 3. Jajka i produkty pochodne, 4. Seler, 5. Ryby i produkty pochodne 6. Soja

Wszelkiego rodzaju **wędliny** zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, gorczycy, sezamu.**

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.