

DIETA BEZGLUTENOWA

DATA	ZUPA	II DANIE
Wtorek 1/04	Jarzynowa z ziemniakami niezabielana (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ kotlet mielony (80g)/ surówka z czerwonej kapusty (70g)
Środa 2/04	Szczawiowa z ziemniakami niezabielana (250ml) (4)	Risotto z kurczakiem i warzywami (250g)
Czwartek 3/04	Ziemniaczana (250 ml)	Makaron świderki bezglutenowy z polewą truskawkową (250g) Kompot owocowy (150 ml)
Piątek 4/04	Pomidorowa z ryżem niezabielana (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ filet z miruny (80g)/ surówka z kiszonej kapusty (70g) (5)
DATA	ZUPA	II DANIE
Poniedziałek 7/04	Ryżanka (250ml) (4)	Kartacze bezglutenowe z mięsem własnego wyrobu (2 szt.)/ surówka z kiszzonego ogórka z kukurydzą (70g)
Wtorek 8/04	Ziemniaczana z natką pietruszki (250ml) (4)	Kasza gryczana (100g) rumsztyk z cebulką (80g) surówka z buraków (70g) (2)
Środa 9/04	Domowy rosół z kury zagrodowej z makaronem (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ bioderko z kurczaka pieczone (80g)/ marchewka z groszkiem (70g)
Czwartek 10/04	Brokułowa z ziemniakami niezabielana (250 ml) (4)	Ryż (100g) pierś z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym z warzywami (150g)
Piątek	Pomidorowa z makaronem niezabielana (250ml) (4)	Pierogi bezglutenowe ze szpinakiem własnego wyrobu (3 szt.) surówka wiosenna (70g)

DIETA BEZGLUTENOWA

<i>11/04</i>		
DATA	ZUPA	II DANIE
Poniedziałek <i>14/04</i>	Ryżanka (250 ml) (4)	Pierogi bezglutenowe z mięsem z indyka wyrób własny (3 szt.)/ surówka z kiszzonego ogórka z kukurydzą (70g)
Wtorek <i>15/04</i>	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (250 ml) (4)	Ziemniaki (80g)/ udzik z kurczaka w ziołach (80g)/ surówka z białej kapusty z koperkiem (70g)
Środa <i>16/04</i>	Ziemniaczana z tymiankiem (250ml) (4)	Kasza gryczana (100g)/ gulasz wieprzowy z warzywami (150g) (4)
Czwartek <i>17/04</i>	Z fasolki szparagowej zielonej z ziemniakami (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ pulpet w sosie pomidorowym (70g) surówka z buraczka z jabłkiem (70g)
Piątek <i>18/04</i>	Barszcz ukraiński ziemniakami niezabielany (250 ml) (4)	Kopytka bezglutenowe własnego wyrobu z sosem pieczeniowym (180g)/ surówka z ogórka kiszzonego (70g)
DATA	ZUPA	II DANIE
Wtorek <i>22/04</i>	Pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml) (4)	Makaron świderki bezglutenowe z polewą truskawkową (250 g)
Środa <i>23/04</i>	Kalafiorowa z ziemniakami niezabielana (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ udziki z kurczaka (80g)/ surówka colesław (70g)
Czwartek <i>24/03</i>	Tradycyjny krupnik z kaszą jagłą z ziemniakami (250ml) (4)	Risotto z kurczakiem i warzywami (250g)
Piątek <i>25/03</i>	Jarzynowa niezabielana z ziemniakami (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ paluszki rybne z miruny (2 szt.)/ surówka z kiszonej kapusty (80g) (5)

DIETA BEZGLUTENOWA

DATA	ZUPA	II DANIE
Poniedziałek 28/04	Ogórkowa z ryżem (250 ml)	Spaghetti bolognese z sosem pomidorowym z warzywami (180g)/ ogórek kiszony
Wtorek 29/04	Pomidorowa z makaronem niezabielana (250 ml) (4)	Ziemniaki (80g)/ klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (80g)/ surówka wiosenna (70g)
Środa 30/04	Szczawiowa z ziemniakami (250 ml) (4)	Kasza gryczana (100g)/ stroganof z warzywami (150g)

Poniższa tabela przedstawia najczęściej spotykane alergenów 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, bazylija, 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.**

SMACZNIE I ZDROWO