

Intendent**pro**

Jadłospis Żywieniowy- Dieta (bezbiałkowa i bezglutenowa) 21.10-25.10.2024

📅 21.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

Wędlina

Składniki: wędlina (szynka pieczona z bobrownik)

Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik): mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony (w)

Składniki: ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Rzodkiewka

Bawarka na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: woda, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), herbata czarna

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

II Śniadanie

Jabłko (w)

📅 22.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane bezglutenowe na napoju roślinnym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), płatki owsiane bezglutenowe

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Płatki owsiane bezglutenowe: bezglutenowe płatki **owsiane*** 100%.

Chałka (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mieszanka bezglutenowa (w), produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), olej rzepakowy, cukier, drożdże (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jęczmiana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Konfitura śliwkowa

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Herbata czarna z pomarańczą

Składniki: pomarańcza, herbata czarna

II Śniadanie

Smoothie: banan, dynia, jabłko, marchew, napój roślinny (Olb)

Składniki: banan (w), dynia, marchew, mrożona, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), jabłko (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

📅 23.10.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

Smalec z fasoli (Olb)

Składniki: fasola biała, nasiona suche (własne), cebula, jabłko, kasza gryczana, majeranek

Ogórek

Szpinak

Pomidor

Kakao na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie

Napój roślinny kokosowo-brzoskwiniowy (Olb2) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), brzoskwinia w syropie

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Brzoskwinia w syropie: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 24.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kasza kukurydziana

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

Blok wegański o smaku cheddar

Składniki: blok wegański o smaku cheddar

Blok wegański o smaku cheddar: woda, olej kokosowy (21%), skrobia modyfikowana*, skrobia, sól morska, aromat cheddara, ekstrakt z oliwek, barwniki: (wyciąg z papryki, b-karoten), witamina B12

Salata

Kalarepa

Papryka kolorowa

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

II Śniadanie

Mandarynka (w)

📅 25.10.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy (w)

Składniki: mąka bezglutenowa do wypieku chleba, olej rzepakowy, drożdże (w), sól biała

Mąka bezglutenowa do wypieku chleba: skrobia kukurydziana, mąka ryżowa, włókna roślinne (psyllium, bambus), mąka ryżowa pełnoziarnista 3,8%, mąka z soczewicy 3,6%, dekstroza, substancja zagęszczająca; hydroksypropylometyloceluloza; sól

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

Pasta z soczewicy i zielonego groszku (Olb)

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, groszek zielony, mrożony, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Rzodkiewka

Roszonka

Ogórek kiszony (w)

Składniki: ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Kakao na napoju roślinnym (Olb)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie

Koktajl: banan, borówka, truskawka, porzeczką czerwona, napój roślinny

Składniki: banan (w), truskawki, mrożone, borówki, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), porzeczki czerwone

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Obiad

Zupa warzywna z fasolką szparagową i z ziemniakami (Olb) (bml i bgl)

Składniki: ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, marchew z groszkiem, mrożona, marchew, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, sól biała

Marchew z groszkiem, mrożona: marchew 60%, groch zielony 40%

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Kurczak z warzywami z nutą curry (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, papryka kolorowa, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), czosnek granulowany, curry

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Ryż biały, gotowany Lemoniada (2)

Składniki: pomarańcza, cytryna, mięta

Obiad

Krem kalafiorowo- porowy z pesto bazyliowym (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, kalafior, por, mrożony, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, rukola, szpinak, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, bazylia świeża, natka pietruszki, sól biała, czosnek

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Zrazy wieprzowe z marchewką w sosie własnym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, marchew, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Kasza gryczana, gotowana Surówka z kapusty pekińskiej i świeżego ogórka z sosem winegret (Olb)

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**)

Kompot śliwkowo- gruszkowy (Olb)

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, gruszka

Obiad

Rosół z makaronem bezglutenowym z nutką pietruszki (Olb) (bgl)

Składniki: porcja rosółowa drobiowa, skrzydełka z kurczaka, makaron bezglutenowy, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, czosnek, sól biała

Naleśnik z jabłkiem prażonym z frużeliną wiśniową (Olb) (bml, bgl)

Składniki: jabłko, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), mieszanka bezglutenowa (w), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, porzeczeki czarne, mrożone

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Obiad

Zupa ryżowa ze szpinakiem i koperkiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), ryż biały, szpinak, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), natka pietruszki, sól biała, czosnek granulowany, koperek

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Flora Professional Plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania): roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator, stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości, aromat naturalny, sól, karoteny

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Kotlet pożarski (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, tłuszcz do smarowania, koperek
Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

Surówka wielowarzywna (Olb)

Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, jabłko, marchew, ogórek kiszony (w), **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), ocet winny

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Kompot truskawkowo- porzeczkowy (Olb)

Składniki: truskawki, mrożone, porzeczeki czarne, mrożone

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem bezglutenowym i zieleniną (Olb) (bml, bgl)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), fasola biała, nasiona suche, makaron bezglutenowy, cebula, olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), sól biała, natka pietruszki, majeranek, czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**): marchew, **seler**, pietruszka, por

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Kopytka (Olb) (bml, bjaj, bgl)

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mieszanka bezglutenowa (w), tłuszcz do smarowania, olej rzepakowy

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jagłana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar
Tłuszcz do smarowania: oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 34%, słonecznikowy), woda, tłuszcz kokosowy, sól 0,3%, emulgator (lecytyna słonecznikowa) naturalny aromat, barwinik (karoten), witaminy (A,D)

Surówka marchewka z anansem (Olb)

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie
Ananas, plastry w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Kompot wiśniowo- truskawkowy (Olb)

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone

Podwieczorek

Mus malinowy (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), maliny, mrożone, płatki jaglane

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK):

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Podwieczorek

Galaretka truskawkowo- wiśniowa (Olb)

Składniki: truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, Żelatyna

Podwieczorek

Wytrawna muffina z kurczakiem, cukinią i szpinakiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mieszanka bezglutenowa (w), cukinia, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), blok wegański o smaku cheddar, olej rzepakowy, sól biała

Produkt roślinny z kokosa, UHT, (COCONUT MILK): ekstrakt z kokosa (85%), woda

Blok wegański o smaku cheddar: woda, olej kokosowy (21%), skrobia modyfikowana*, skrobia, sól morska, aromat cheddara, ekstrakt z oliwek, barwniki: (wyciąg z papryki, b-karoten), witamina B12

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jaglana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Podwieczorek

Deser szarlotkowy z cynamonową kruszonką bezglutenową (Olb) (bml, bgl)

Składniki: jabłko (w), vegangurt naturalny, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, cynamon

Vegangurt naturalny: 94,6% ekstrakt mięszu kokosa (woda, ekstrakt mięszu kokosa), skrobia modyfikowana, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych (S. thermophilus, L. delbrueckii ssp

Mieszanka bezglutenowa (w): skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka jaglana, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar

Podwieczorek

Banan (w)