

Intendentpro

Jadłospis Żywieniowy- dieta (bezbiałkowa i bezglutenowa) 09.12-13.12.2024

📅 09.12.2024 **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, barwnik (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)

📅 10.12.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

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

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), płatki corn flakes

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

Płatki Corn Flakes: grys kukurydziany, cukier, sól, syrop kukru inwertowanego, regulator kwasowości (fosforany sodu), melasa, substancje wzbogacające: witaminy (B3, B5, B2, B6, B9)

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, barwnik (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

Rzodkiewka

Pomidor

Roszonka

Herbata czarna bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl: banan, marchew, ananas, mango, napój roślinny

Składniki: banan (w), marchew, ananas, plastry w syropie (w), puree z mango, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk)

Ananas, plastry w syropie (w): ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Puree z mango: puree z mango Alphonso 99,9%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

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

📅 11.12.2024 **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, barwnik (karoten), witaminy (A,D)

Pasta z kurczaka i warzyw (Olb) (bgl)

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), cebula, wątróbka kurczaka, olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), czosnek granulowany

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

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

Ogórek

Papryka czerwona

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 (Olb) (bml)

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

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

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

📅 12.12.2024 **Czwartek**

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%.

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, barwnik (karoten), witaminy (A,D)

Hummus paprykowy (Olb)

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Salata lodowa

Ogórek kiszony (w)

Składniki: ogórek kiszony (w)

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

Herbata z cytryną bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynka (w)

📅 13.12.2024 **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, barwnik (karoten), witaminy (A,D)

Smalec z fasoli (Olb)

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

Szczypiorek

Ogórek

Szpinak

Papryka czerwona

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

Smoothie: banan, wiśnia, jabłko, truskawka, napój roślinny (Olb)

Składniki: banan (w), wiśnie bez pestek, mrożone, jabłko (w), truskawki, mrożone, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk)

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (Olb) (bml, bgl)

Składniki: ziemniaki, brokuły, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, sól biała

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

Neapolitański makaron bezglutenowy z kurczakiem i groszkiem zielonym (Olb) (bgl)

Składniki: makaron bezglutenowy (g), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pulpa pomidorowa (w), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), cebula, groszek zielony, mrożony, koncentrat pomidorowy, 30%, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, czosnek granulowany, papryka słodka

Pulpa pomidorowa (w): pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

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

Lemoniada (2)

Składniki: pomarańcza, cytryna, mięta

Obiad

Zupa krupnik z kaszą gryczaną (Olb) (bml, bgl)

Składniki: ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), kasza gryczana, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy, sól biała, natka pietruszki

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 mielony drobiowy (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, mieszanka bezglutenowa (w), olej rzepakowy

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, koperek, tłuszcz do smarowania

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

Ćwikła (Olb) (bml)

Składniki: burak, olej rzepakowy, ocet winny, musztarda (**gorczyca**), sól biała

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, porzeczki czarne, mrożone

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

Obiad

Zupa grochowa z kiełbasą i z makaronem bezglutenowym (Olb) (bml, bgl)

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

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

Kiełbasa (w): mięso wieprzowe 80%, woda, mięso drobiowe z z kurczaka 4%, mąka ryżowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, substancja konserwująca: azotyn sodu

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

Makaron bezglutenowy z jabłkiem (Olb) (bml, bgl)

Składniki: makaron bezglutenowy (g), jabłko, tłuszcz do smarowania

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

Kompot wiśniowo- porzeczkowy (Olb)

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, porzeczki czarne, mrożone

Obiad

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

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

Ryż z sosem truskawkowym (Olb) (bml)

Składniki: ryż biały, gotowany, truskawki, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), mąka ziemniaczana

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

Kompot śliwkowo- jabłkowy (Olb)

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, jabłko (w), mieszanka kompotowa

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

Obiad

Krem wielowarzywny z dodatkiem prażonych pestek słonecznika (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, brokuły, mrożone, kalafior, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), groszek zielony, mrożony, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, sól biała, czosnek granulowany

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

Pulpety rybne w sosie koperkowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: **miruna (ryba)**, flora professional plant 15% (mieszanka roztworu białka soczewicy, olejów i tłuszczów roślinnych do gotowania), cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), koperek

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

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 jagłana, gotowana Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i rzodkiewką na sosie vinegret (Olb)

Składniki: kapusta pekińska, pomidor, rzodkiewka, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), ocet winny

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, porzeczki czarne, mrożone

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

Podwieczorek

Mus malina- truskawka (Olb) (bml)

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

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

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Podwieczorek

Gruszka

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe ze śliwką (Olb) (bml, bgl)

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

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

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

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Podwieczorek

Pudding jaglany z mango (Olb) (bml)

Składniki: vegangurt naturalny, produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), puree z mango, płatki jaglane

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

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

ekstrakt z kokosa (85%), woda

Puree z mango: puree z mango Alphonso 99,9%,

regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Podwieczorek

Banan (w)