**JADŁOSPIS 16.09.2023 – 22.09.2023**

**DIETA BEZ JAJ**

**DIETA BEZ MLEKA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***DATA*** | ***ŚNIADANIE*** | ***ZUPA*** | ***OBIAD+DESER*** |
| **16.09.2024**  Poniedziałek | - Pieczywo ze słonecznikiem 40g **(zawiera gluten pszenica, żyto)** z masłem roślinnym 5g 15g **(zawiera mleko)**  pomidor, sałata  -Herbata z cytryną 200ml | - Zupa ogórkowa z ziemniakami, koperkiem 250ml **(zawiera seler)** | -Ryż z jagodami150g  -Żurawina 30g  -Woda mineralna z pomarańczą 200ml  -Porcja jabłka 35g |
| **17.09.2024**  wtorek | - Makaron na mleku roślinnym 180ml **(zawiera gluten pszenica,)**  - Pieczywo pełne ziaren 40g **(zawiera gluten pszenica, żyto, sezam)** z masłem roślinnym 5g dżem z truskawek 15g ,  roszponka, rzodkiewka  -Herbata malina z pigwą 200ml | - Zupa dyniowa z grzankami i pestkami z dyni 250ml **(zawiera seler, gluten pszenica)** | - Kotlet mielony z mięsa wieprzowego z natką pietruszki 70g **(zawiera gluten pszenica,)**  -Ziemniaki w całości 150g  -Marchewka z groszkiem w sosie własnym 150g **(zawiera gluten pszenica)**  -Kompot z wiśni 200ml  -Wafelek ryżowy z prażonymi jabłkami 1szt |
| **18.09.2024**  środa | - Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 180ml  - Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 40g**(zawiera gluten pszenica, żyto)** z masłem roślinnym 5g kiełbasa podwawelska **(zawiera gorczyca, gluten pszenica)** 15g  papryka, szczypiorek  -Herbata wiśniowa 200 ml | -Zupa rybna z dorsza z papryką, zacierką i koperkiem 250ml **(zawiera seler, gluten pszenica, rybę)** | -Łazanki z kiszonej kapusty  i kiełbasy śląskiej z cebulą 150g **(zawiera gluten pszenica, gorczyca)**  -Kalarepka 35g  -Mus truskawkowy 100ml |
| **19.09.2024**  czwartek | - Mleko roślinne 180ml  - Pieczywo z makiem 40g **(zawiera gluten pszenica, żyto)**  z masłem 5g **(zawiera mleko)** wędlina drobiowa 15g  ogórek, rukola  -Herbata dzika róża 200 ml | -Rosół z mięsa drobiowego, warzyw z lubczykiem i makaronem 250ml  **(zawiera seler, pszenica gluten)** | -Gotowane udko z kurczaka w marchewce i porach 60g  -Ziemniaki 150g  -Sałata lodowa ze szczypiorkiem i rzodkiewką 120g  -Woda mineralna 200ml  - Śliwki 30g |
| **20.09.2024**  piątek | - Pieczywo codzienne 40g**(zawiera gluten pszenica, żyto)** masło roślinne 5g  rzodkiewka, kiełki  -Parówka z szynki 1szt **(zawiera gluten pszenica, gorczycę)**  -Mus pomidorowy 10g  -Herbata z cytryną 200ml | - Zupa z cukinii  z ziemniakami  i natką pietruszki 250ml **(zawiera seler)** | -Miruna gotowana na parze w sosie pomidorowym **(zawiera rybę, gluten pszenica)**  -Kasza bulgur 150g **(zawiera gluten pszenica)**  -Brokuł gotowany na parze 35g  -Napar miętowy 200 ml  -Galaretka truskawkowa 35 ml |

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierając gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy .\* Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

**Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowywane są posiłki takie same lecz z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dieta**