

Intendentpro **Jadłospis Żywieniowy- Dieta (bezbiałkowa i bezglutenowa) 29.04-03.05.2024**

 **29.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb bezglutenowy (w)

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

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Pasta z soczewicy, papryki i selera naciowego (Olb)

Składniki: papryka czerwona, soczewica czerwona, nasiona suche, **seler** naciowy, cebula, olej rzepakowy

Ogórek kiszony (w)

Składniki: ogórek kiszony (w)

Rzodkiewka

Bawarka na napoju roślinnym (Olb)

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

II Śniadanie

Jabłko (w)

Obiad

Zupa marchewkowa z groszkiem i z ziemniakami (Olb) (bm) (bml, bgl)

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

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: makaron bezglutenowy (g), wieprzowina łopatką, pulpa pomidorowa (w), cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), czosnek granulowany, sól biała, oregano suszone, bazylia suszona

Lemoniada (2)

Składniki: pomarańcza, cytryna, mięta

Podwieczorek

Mus bananowy (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), banan (w), płatki jaglane

 **30.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Zacierka cini minis na napoju roślinnym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), mieszanka bezglutenowa (w), cynamon

Chleb bezglutenowy (w)

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

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Hummus z warzywami (Olb)

Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), ciecierzycza, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy

Rzodkiewka

Pomidor

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl: banan, dynia, mandarynka, napój roślinny

Składniki: banan (w), produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), dynia, mandarynka (w)

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym (Olb) (bml, bgl)

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

Gulasz drobiowy w sosie warzywnym (Olb) (bml, bgl)

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy, mieszanka bezglutenowa (w), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek granulowany

Ziemniaki z koperkiem (Olb) (bml)

Składniki: ziemniaki, koperek, tłuszcz do smarowania

Ćwikła (Olb)

Składniki: burak, ocet winny

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, jabłko, porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Drożdżówka z brzoskwinią (Olb) (bml, bgl)

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

Dzień wolny

 **02.05.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

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

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

Chleb bezglutenowy (w)

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

Tłuszcz do smarowania

Składniki: tłuszcz do smarowania

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Składniki: dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko (w)

Obiad

Zupa krupnik z kaszą jaglaną i wkładką mięsną (Olb) (bml, bgl)

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

Makaron z jabłkiem (Olb) (bml, bgl)

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

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: mieszanka kompotowa, jabłko, porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Mus ananasowy (Olb) (bml)

Składniki: produkt roślinny z kokosa, uht, (coconut milk), ananas, plastry w syropie (w), płatki jaglane

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

Dzień wolny