PRYWATNA SZKOŁA PODSTAWOWA
GAUDIUM *et* STUDIUM

JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY

		ŚNIADANIE	OBIAD	SKŁAD POSIŁKÓW	PODWIECZOREK
Poniedziałek	16.11.2026	Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, twaróg półtłusty, sałata, pomidory, ogórki kiszone, mleko lubherbata z cytryną (7)	Zupa jarzynowa na zasmażce (7, 9)	Fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, groszek zielony, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, maka bezglutenowa, masło, przyprawy	Wafle ryżowe, mandarynki, woda mineralna
			Amerykańskie pancakes z twarożkiem naturalnym z wanilią (3, 7)	Mąka bezglutenowa, jaja, proszek do pieczenia, twarożek naturalny, wanilia, olej rzepakowy do smażenia	
			Truskawki i wiśnie	Truskawki, wiśnie	
			Kompot porzeczkowy z rodzynkami lub woda mineralna		
Wtorek	17.11.2026	Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, musli bezglutenowe z mlekiem ryżowym, sałata, ogórki zielone, jabłko, herbata z wiśni (7)	Zupa ogórkowa zabielana (7, 9)	Ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, 12% śmietana, mąka bezglutenowa, przyprawy	Banany, mleko, woda mineralna (7)
			Polo alla romana – kurczak po włosku podany z kaszą jaglaną	Mięso z piersi indyka , kurczaka, papryka kolorowa, boczek wędzony, sok jabłkowy, passata pomidorowa, bazylia, kapary, czosnek, zioła, kasza jaglana, przyprawy, olej rzepakowy	
			Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkami	Kapusta pekińska, marchew, jabłka, cebula, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot owocowy z daktylami lub woda mineralna		
Środa	18.11.2026	Dzień strączkowy Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, twarożek pomidorowy z szalotką, sałata, ogórki zielone, papryka czerwona, kawa mleczna lub herbata owocowa (7)	Krem z cieciorki podany z prażonymi pestkami dyni (9)	Cieciorka, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, czosnek, ziemniaki, prażone pestki dyni, przyprawy, olej rzepakowy	Bezglutenowe ciasto z owocami (własny wypiek), woda mineralna (3, 7)
			Warzywa w sosie pieczarkowym ze śmietanką roślinną, makaron bezglutenowy (9)	Marchew, seler, korzeń pietruszki, bakłażan, cukinia, pieczarki, śmietanka roślinna, mąka bezglutenowa, przyprawy, olej rzepakowy	
			Surówka z marchewki z jabłkami i ananasem	Marchew, jabłka, ananas w syropie, przyprawy	
			Kompot porzeczkowy z rodzynkami lub woda mineralna		
Czwartek	19.11.2026	Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, ser żółty, sałata, ogórki kiszone, pomidory, mleko ryżowe lub herbata z dzikiej róży (7)	Krupnik z kaszy jaglanej z natką (3, 9)	Kasza jaglana, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, czosnek, natka, przyprawy	Koktajl truskawkowo bananowy z nasionami chia, jabłko woda mineralna (7)
			Pieczone udko kurczaka, dip pomidorowy, ziemniaki z koperkiem (10)	Udko z kurczaka, passata pomidorowa, szalotka, ogórki konserwowe (gorczyca), ziemniaki, koperek, przyprawy	
			Surówka z białej kapusty z ogórkami kiszonymi, pomidorami i czerwoną cebulką	Kapusta biała, ogórki kiszone, pomidory, czerwona cebulka, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot z wiśni i agrestu lub woda mineralna		
Piątek	20.11.2026	Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, jajecznica ze szczypiorkiem, sałata, pomidory, ogórki zielone, mleko lub herbata owocowa (3, 7)	Zupa kalafiorowa na zasmażce (7, 9)	Kalafior, marchew, korzeń pietruszki, seler, por, cebula, ziemniaki, masło, mąka bezglutenowa, przyprawy	Jogurt owocowy, jabłko, woda mineralna (7)
			Filet z halibuta w cieście, ziemniaki z koperkiem (3, 4)	Filet z halibuta, jaja, mąka bezglutenowa, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy	
			Sałata lodowa w sosie na bazie soku z ananasa i awokado	Sałata lodowa, awokado, sok z ananasa, miód, czosnek, kolendra, ocet winny, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot porzeczkowy lub woda mineralna		

Legenda alergeny

1a. Produkt zawiera gluten:
a - pszenny
b - żytni
c - jęczmienny
d - owsiany
e - orkiszowy
f - kamut

5. Produkt zawiera orzeszki ziemne arachidowe
6. Produkt zawiera soję
7. Produkt zawiera mleko
8. Produkt zawiera orzechy z drzew:
a - migdały, b - laskowe, c - włoskie, d - nerkowca, e - pekan,
f - brazylijskie, g - pistacjowe, h - makadamia, i - queensland

9. Produkt zawiera seler
10. Produkt zawiera gorczycę
11. Produkt zawiera nasiona sezamu
12. Produkt zawiera dwutlenek siarki
13. Produkt zawiera łubin
14. Produkt zawiera mięczaki

Intendent: Jolanta Kowalewska