Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis nr 25**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **09.06.2025 Poniedziałek** | **10.06.2025 Wtorek** | **11.06.2025 Środa** | **12.06.2025 Czwartek** | **13.06.2025 Piątek** |
| Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Sałata**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne** **Kakao Kakao na mleku migdałowym** Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier **Herbata czarna herbata bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna  | Śniadanie**Płatki kukurydziane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane **Płatki kukurydziane na mleku sojowym****Chleb pszenny**  **Serek śmietankowy (z mleka) twarożek kozi**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne** **Herbata czarna herbata bez cytryny** Składniki: woda, cukier, herbata czarna  | Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**  Składniki: **jaja** kurze całe, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), szczypiorek, pieprz, sól biała **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem bez twarogu****Pasta twarogowa ze szczypiorkiem****Papryka czerwona**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Kawa zbożowa na mleku Kawa zbożowa na mleku sojowym** Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**) **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa  | Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Kiełbasa pieczona z cebulą**  Składniki: kiełbasa śląska, cebula, olej rzepakowy **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata czarna herbata bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna  | Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Pasta pomidorowa z sardynek i twarogu**  Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **sardynka** w pomidorach, sól biała, pieprz **Pasta pomidorowa z sardynek****Dżem****Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata czarna**  **herbata bez cytryny** Składniki: woda, cukier, herbata czarna  |
| Obiad**Zupa brukselkowa z ziemniakami**  Składniki: woda, brukselka, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony **Zupa brukselkowa niezabielana z ziemniakami**  **Makaron ze świeżymi truskawkami i jogurtem greckim**  Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), truskawki, makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, cytryna **Makaron bezjajecznyze świeżymi truskawkami I jogurtem greckim****Makaron ze świeżymi truskawkami** **Makaron ze świeżymi malinami I jogurtem greckim** **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Zupa pomidorowa z ryżem**  Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana** **Nuggetsy z kurczaka bez mleka**  Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz**Nuggetsy z kurczaka bez panierki z jajka** **Frytki pieczone**  Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Rosół drobiowy z makaronem**  Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Rosół drobiowy z makaronem bezjajecznym****Kotlet pożarski Kotlet pożarski bez jaja** Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki, sól biała, pieprz **Ryż biały, gotowany**  **Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim**  Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (z **mleka**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek **Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą I oliwą z oliwek****Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Zupa gulaszowa z tartymi kluskami**  Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka **Zupa gulaszowa z grzanką****Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą**  Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)**Fasolka szparagowa z wody z masłem roślinnym I bułka tartą** **Sałatka śródziemnomorska****Ziemniaki, gotowane w wodzie**  **Mizeria z jogurtem naturalnym**  Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Zupa pieczarkowa z łazanką**  Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, pietruszka, korzeń, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek**Zupa pieczarkowa niezabielana z łazanką** **Zupa pieczarkowa z łazanką bezjajecną****Naleśniki z twarogiem i musem malinowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, maliny, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy **Naleśniki z truskawkami****Naleśniki bez jajek z twarogiem I musem malinowym****Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  |
| Podwieczorek**Jogurt borówkowo-bananowy**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), borówki, banan, cukier puder **Jogurt borówkowo-bananowy na mleku owsianym** | Podwieczorek**Galaretka owocowa z winogronami**  Składniki: woda, winogrona, galaretka owocowa, w proszku  | Podwieczorek**Lemoniada owocowa Lemoniada bez cytrusów z jabłkiem I bananem** Składniki: woda, pomarańcza, marchew, limonka, cytryna, cukier **Herbatniki (pszenica, mleko)****Pałki kukurydziane**   | Podwieczorek**Ślimaczki z ciasta francuskiego z marmoladą**  Składniki: dżem truskawkowy, niskosłodzony, woda, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), sól biała **Ciasto francuskie na maśle roślinnym z marmoladą****Kakao Kakao na mleku kokosowym**  **Jogurt Vege**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  | Podwieczorek**Wafel jogurtowo-owocowy**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), galaretka agrestowa, w proszku, wafle nadziewane (**pszenica**), maliny, mrożone **Wafel z galaretką I dżemem****Jabłko**   |