

Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis Jadłospis nr 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.05.2025 Poniedziałek** | **13.05.2025 Wtorek** | **14.05.2025 Środa** | **15.05.2025 Czwartek** | **16.05.2025 Piątek** |
| Śniadanie  **Płatki kukurydziane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane  **Płatki kukurydziane na mleku owsianym**  **Chleb pszenno-żytni**  **Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna**  **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Ser gouda tłusty (z mleka) Ser kozi**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Kawa zbożowa na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)  **Kawa zbożowa na mleku owsianym**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Papryka czerwona**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Kakao**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  **Kakao na mleku migdałowym**  **Herbata czarna**   **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Jajko na twardo**  **Pasztet**  Składniki: **jaja** kurze całe  **Sałata**  **Szczypiorek**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna**  **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Pasta pomidorowa z sardynek i twarogu**  Składniki: **sardynka** w pomidorach, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), sól biała, pieprz  **Pasta pomidorowa z sardynek bez sera Serek kozi**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna**  **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna |
| Obiad  **Zupa ogórkowa z makaronem**  Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, skrzydło indyka, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa ogórkowa niezabielana z makaronem**  **Zupa ogórkowa niezabielana z makaronem bezjajecznym**  **Spaghetti bolognese**  Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Barszcz biały z jajkiem**  Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, **jaja** kurze całe, marchew, zakwas na żurek (**żyto**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy  **Barszcz biały z jajkiem niezabielany**  **Barszcz biały z grzanką**  **Gulasz wieprzowy**  Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy  **Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana**  **Surówka z selera i jabłka ze śmietaną**  Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), rodzynki, suszone  **Surówka z selera I jabłka bez śmietany**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa ziemniaczana z kiełbasą**  Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kiełbasa biała parzona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa ziemniaczana niezabielana z kiełbasą**  **Kasza manna na mleku z polewą truskawkową**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier  **Kasza manna na mleku owsianym z polewą truskawkową**  **Kasza manna na mleku owsianym z polewą borówkową**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Rosół drobiowo- wołowy z tartymi kluskami**  Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Rosół drobiowo- wołowy z makaronem bezjajecznym**  **Filet drobiowy pieczony pod pierzynką, ze szpinakiem i serem żółtym**  Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ser gouda tłusty (z **mleka**), szpinak, mrożony, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka  **Filet drobiowy pieczony pod pierzynką, ze szpinakiem i serem kozim**  **Mix sałat z jogurtem greckim i pomidorem**  Składniki: pomidor, sałata, sałata lodowa, sałata rzymska, jogurt grecki (z **mleka**)  **Mix sałat z pomidorem I oliwą**  **Ryż biały, gotowany**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa pomidorowa z makaronem**  Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa pomidorowa niezabielana z ryżem**  **Kalafior z wody, z masłem i bułką tartą**  Składniki: kalafior, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)  **Kalafior z wody bez masła z bułką**  **Ziemniaki, gotowane w wodzie**  **Mizeria z jogurtem naturalnym**  Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)  **Ogórek z pomidorem I oliwą**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier |
| Podwieczorek  **Pieczone jabłko**  Składniki: jabłko  **Kakao**   **mus owocowy**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  **Kakao na mleku owsianym** | Podwieczorek  **Galaretka owocowa z malinami**  Składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku, maliny, mrożone  **Herbatniki (pszenica, mleko)**  **Wafle ryżowe** | Podwieczorek  **Wafel przekładany**   **Wafel przekładany dżemem Wafel przekładany dżemem, gruszka**  Składniki: wafle nadziewane (**pszenica**), irysy, krówki, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**), kakao 16%, proszek  **Mandarynki** | Podwieczorek  **Budyń czekoladowy z bananem**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, banan, skrobia ziemniaczana  **Budyń czekoladowy z bananem na mleku migdałowym**  **Kisiel z bananem Budyń waniliowy** | Podwieczorek  **Sernik łaciaty z brzoskwinią**  Składniki: brzoskwinia, mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), cukier, budyń w proszku, kakao 16%, proszek  **Pancake vege z musem owocowym**  **Pancake vege z musem owocowym** |