

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** |