

Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis Jadłospis nr 22**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **19.05.2025 Poniedziałek** | **20.05.2025 Wtorek** | **21.05.2025 Środa** | **22.05.2025 Czwartek** | **23.05.2025 Piątek** |
| Śniadanie  **Płatki kukurydziane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane  **Płatki kukurydziane na mleku owsianym**  **Chleb pszenny**  **Szynka wieprzowa, gotowana**  **Papryka czerwona**  **Sałata**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Pasztet drobiowo- wieprzowy (pszenica, soja, seler)**  **Ogórek kiszony**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna**   **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Zupa mleczna z makaronem**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny  **Zupa mleczna na mleku owsianym**  **Zupa mleczna z makaronem bezjajecznym**  **Chleb pszenno-żytni**  **Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony**  **Masło ekstra (z mleka)**  **margaryna**  **Herbata czarna**  **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  **Parówki**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna**  **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Pasta Twarogowa**  Składniki: ser twarogowy chudy (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, pieprz  **Pasta twarogowa z serka koziego**  **Rzodkiewka**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa  **Kakao**   **kakao na mleku kokosowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier |
| Obiad  **Krupnik z kaszą jęczmienną**  Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Makaron z twarogiem i cynamonem**  Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, cynamon, masło ekstra (z **mleka**)  **Makaron z jabłkami**  **Makaron bezjajeczny z twarogiem I cynamonem**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Barszcz zabielany z ziemniakami**  Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy  **Barszcz biały niezabielany z ziemniakami**  **Kluski śląskie z kiełbaską i cebulą**  Składniki: ziemniaki, kiełbasa śląska, skrobia ziemniaczana, cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała  **Kluski śląskie bez jaja z kiełbasą I cebulą**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym**  Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, groszek ptysiowy (**pszenica**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony  **Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym niezabielany**  **Krem z brokuła z grzanką**  **Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki i jabłka**  Składniki: marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, śmietana 12% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, jabłko  **Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki i jabłka bez śmietany**  **Pulpety gotowane bez jaja z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki i jabłka**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa pieczarkowa z makaronem**  Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa niezabielana pieczarkowa z makaronem**  **Zupa pieczarkowa z makaronem bezjajecznym**  **Pałki z kurczaka pieczone**  Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka  **Ziemniaki, gotowane w wodzie**  **Buraczki duszone**  Składniki: burak, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, cebula, cytryna, sól biała, pieprz  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa kalafiorowa z ryżem**  Składniki: woda, kalafior, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa kalafiorowa niezabielana z ryżem**  **Paluszki rybne pieczone**  Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy  **Pierś z kurczaka grilowana**  **Frytki pieczone**  Składniki: ziemniaki  **Marchew z groszkiem gotowana**  Składniki: marchew z groszkiem, mrożona  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier |
| Podwieczorek  **Kisiel truskawkowy do picia**  Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana  **Wafle ryżowe**  **Kisiel wiśniowy** | Podwieczorek  **Chałka z serem i dżemem porzeczkowym**  Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała  **Chałka bez sera z dżemem porzeczkowym, kakao na mleku kokosowym**  **Deserek owocowy z nasionami chia**  **Jogurt Vege**  **Kakao**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier | Podwieczorek  **Deserek śmietankowo-brzoskwiniowy**  Składniki: serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (z **mleka**), brzoskwinia, śmietanka 30% (z **mleka**), cukier puder, żelatyna  **Przecier owocowy z herbatnikami** | Podwieczorek  **Jogurt malinowo-bananowy**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan, maliny, mrożone, cukier puder  **Jogurt malinowo-bananowy na mleku migdałowym** | Podwieczorek  **Rogaliki z budyniem Rogaliki z dżemem**  Składniki: margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami a i d, mąka **pszenna**, typ 500, kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, budyń w proszku  **Winogrona** |