

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**   |