

Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis Jadłospis nr 20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **05.05.2025 Poniedziałek** | **06.05.2025 Wtorek** | **07.05.2025 Środa** | **08.05.2025 Czwartek** | **09.05.2025 Piątek** |
| Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Sałata**  **Papryka czerwona**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Kawa zbożowa na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)  **Kawa na mleku owsianym**  **Herbata czarna bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Jajecznica na mleku**  Składniki: **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu  **Pasztet**  **Szczypiorek**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Parówki z szynki (gorczyca)**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna 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**  **Dżem wiśniowy, niskosłodzony**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Płatki owsiane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**  **Płatki owsiane na mleku sojowym**  **Chleb pszenny**  **Serek typu "Fromage", naturalny (z mleka) Serek twarogowy kozi**  **Rzodkiewka**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna |
| Obiad  **Zupa nylonowa**  Składniki: woda, marchew, kasza manna (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Łazanki z białą kapustą i kiełbasą**  Składniki: kapusta biała, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kiełbasa śląska, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski  **Łazanki bezjajeczne z białą kapustą I kiełbasą**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa jarzynowa z makaronem**  Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa jarzynowa z makaronem bezjajecznym**  **Kotlet wieprzowy mielony bez jaj**  Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (**pszenica**)  **Ziemniaki, gotowane w wodzie**  **Buraczki duszone**  Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Barszcz zabielany z jajkiem**  Składniki: woda, burak, marchew, kurczak, tuszka, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, ziemniaki, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy  **Barszcz niezabielany z jajkiem**  **Barszcz niezabielany z ziemniakami**  **Naleśniki z marmoladą**  Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, woda, dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią  **Naleśniki z marmoladą na mleku owsianym**  **Naleśniki z marmoladą bez jaj**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym**  Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym niezabielana**  **Pyzy z mięsem bez jaj**  Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, wieprzowina szynka surowa, cebula, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól biała, pieprz  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Krem z dyni z paluchem**  Składniki: dynia, ziemniaki, woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, pomidory w puszce krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), **sezam**, nasiona, olej rzepakowy, czosnek, drożdże piekarskie, prasowane, żółtko **jaja** kurzego, oliwa, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony, mąka **pszenna**, typ 450  **Krem z dyni z paluchem bez nabiału**  **Krem z dyni z grzanką**  **Pieczona ryba pieczona ryba bez jaj**  Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz  **Pierś z grilla**  **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem**  Składniki: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cukier  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier |
| Podwieczorek  **Jogurt borówkowo-truskawkowy**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, borówki, cukier puder  **Jogurt borówkowo-truskawkowy na mleku migdałowym**  **Jogurt borówkowo-malinowy** | Podwieczorek  **Mus czekoladowo-biszkoptowy**  Składniki: śmietanka 30% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, cukier, kakao 16%, proszek, proszek do pieczenia (**pszenica**)  **Mus owocowy**  **Mus owocowy**  **Mus owocowy, brzoskwinia**  **Mandarynki** | Podwieczorek  **Zapiekanka na kajzerce z serem, szynką i szczypiorkiem**  Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, ser mozzarella (z **mleka**), papryka czerwona, cebula, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**) | Podwieczorek  **Kocie oczka**  Składniki: masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, mąka **pszenna**, typ 550, powidła śliwkowe, cukier puder, żółtko **jaja** kurzego  **Banany w cieście bez mleka, kakao na mleku migdałowym, banany w cieście bez jaj Sok Kubuś**  **Kakao**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier | Podwieczorek  **Herbatniki (pszenica, mleko)**  **Jabłko**  **Wafle ryżowe** |