Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis nr 30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.07.2025 Poniedziałek** | **15.07.2025 Wtorek** | **16.07.2025 Środa** | **17.07.2025 Czwartek** | **18.07.2025 Piątek** |
| Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Sałata**  **Papryka czerwona**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Kawa zbożowa na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**) **Herbata czarna herbata bez cytryny** Składniki: woda, cukier, herbata czarna  | Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Jajecznica na mleku Paprykarz**  Składniki: **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu **Szczypiorek**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Kakao kakao na mleku kokosowym** Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier **Herbata czarna herbata bez cytryny** Składniki: woda, cukier, herbata czarna  | Śniadanie**Płatki kukurydziane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane **Płatki kukurydziane na mleku sojowym**  **Ser podpuszczkowy kozi****Chleb pszenny**  **Ser gouda tłusty (z mleka)**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa  | Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Pasta Twarogowa ze szczypiorkiem Pasta z sera koziego ze szczypiorkiem**  Składniki: ser twarogowy chudy (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, pieprz **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa  | Śniadanie**Płatki owsiane na mleku Płatki owsiane na mleku sojowym** Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane** **Chleb pszenny**  **Dżem pomarańczowy, niskosłodzony Dżem brzoskwiniowy** **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata czarna herbata bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna  |
| Obiad**Zupa z fasolki szparagowej i zielonego groszku z ziemniakiem**  Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Makaron z twarogiem i cynamonem**  Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, cynamon **Makaron z jabłkiem i cynamonem**  **Makaron bezjajeczny z twarogiem I cynamonem****Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Leczo z kurczaka z cukinią, kabaczkiem i chlebem (obiad jednodaniowy)**  Składniki: woda, mięso z piersi indyka, bez skóry, chleb **pszenno-żytni**, cukinia, kabaczek, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Zupa pomidorowa z lanym ciastem**  Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Zupa pomidorowa niezabielana z lanym ciastem****Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym**  **Bitki schabowe w sosie własnym**  Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450 **Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana**  **Surówka z białej kapusty Colesław**  Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Zupa kalafiorowa z makaronem**  Składniki: woda, kalafior, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Zupa kalafiorowa niezabielana z makaronem**  **Zupa kalafiorowa z makaronem bezjajecznym** **Pałki z kurczaka pieczone**  Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka **Ziemniaki młode, gotowane**  Składniki: ziemniaki, młode **Mizeria z jogurtem naturalnym**  Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) **Ogórek z pomidorem I oliwą z oliwek****Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Zupa ogórkowa z ryżem**  Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, ryż biały, gotowany, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana**  **Paluszki rybne pieczone**  Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy **Nuggetsy z kurczaka****Frytki pieczone**  Składniki: ziemniaki **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**  Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  |
| Podwieczorek**Arbuz**  **Wafle ryżowe**   | Podwieczorek**Galaretka z owocami i bitą śmietaną**  Składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku, śmietanka 30% (z **mleka**), truskawki, brzoskwinia, cukier puder **Chrupki kukurydziane**   | Podwieczorek**Sałatka owocowo- warzywna**  Składniki: jabłko, banan, gruszka, brzoskwinia w syropie, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), marchew, kiwi **Sałatka owocowa bez nabiału** | Podwieczorek**Jogurt wiśniowy Jogurt wiśniowy na mleku migdałowym** Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), wiśnie bez pestek, mrożone, cukier puder  | Podwieczorek**Ptasie mleczko z musem owocowym**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), maliny, herbatniki (**pszenica**, **mleko**), woda, cukier puder, galaretka agrestowa, w proszku, żelatyna **Racuchy z jabłkiem, dżemem I cukrem pudrem – Vege****Ptasie mleczko z musem owocowym** |