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** |