Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis nr 27**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **23.06.2025 Poniedziałek** | **24.06.2025 Wtorek** | **25.06.2025 Środa** | **26.06.2025 Czwartek** | **27.06.2025 Piątek** |
| Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Sałata**  **Papryka czerwona**  **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 owsiane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**  **Płatki owsiane na mleku sojowym**  **Chleb pszenny**  **Dżem morelowy, niskosłodzony**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata czarna**  **herbata bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Parówka z kurczaka 100% z keczupem**  Składniki: parówka z kurczaka 100%, keczup  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Kawa zbożowa na mleku kawa zbożowa na mleku owsianym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)  **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**  **Chleb pszenny**  **Ser gouda tłusty (z mleka) ser kozi podpuszczkowy**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa | Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Pasta pomidorowa z sardynek i twarogu**  Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **sardynka** w pomidorach, sól biała, pieprz  **Pasta pomidorowa bez twarogu**  **Pasztet**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata czarna herbata bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna |
| Obiad  **Zupa pomidorowa z makaronem**  Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana**  **Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym**  **Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem**  Składniki: jabłko, jogurt grecki (z **mleka**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon  **Ryż z zabłkami, jogurtem kokosowym I cynamonem**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, 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  **Kotleciki Szu Szu Kotleciki Szu Szu bez nabiału Kotleciki bez jajek**  Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), papryka słodka, czosnek, sól biała, pieprz  **Ziemniaki młode, gotowane**  Składniki: ziemniaki, młode  **Surówka z pora, marchewki i jabłka**  Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)  **Surówka z pora marchewki I jabłka bez nabiału**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Barszcz zabielany z jajkiem**  Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **jaja** kurze całe, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy  **Barszcz niezabielany z jajkiem**  **Barszcz zabielany z ziemniakami**  **Makaron z twarogiem i cynamonem**  Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, cynamon  **Makaron z truskawkami**  **Makaron bezjajeczny z twarogiem I truskawkami**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa ogórkowa z ziemniakiem**  Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa niezabielana ogórkowa z ziemniakami**  **Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym**  Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz  **Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana**  **Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim**  Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (z **mleka**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek  **Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką I kukurydza i oliwą z oliwek**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym**   **Zupa jarzynowa niezabielana**  Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Kotlet ziemniaczany**  Składniki: ziemniaki, cebula, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 550, olej rzepakowy, szczypiorek  **Kotlet ziemniaczny bezjajeczny**  **Sos pieczarkowy**  **sos pieczarkowy bez nabiału**  Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz  **Sałatka wiosenna**  Składniki: ogórek, pomidor, sałata lodowa, sałata rzymska, sałata, cebula czerwona, oliwa  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier |
| Podwieczorek  **Jogurt ze świeżych truskawek i bananów**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), borówki, banan, cukier puder  **Jogurt ze świeżych truskawek I bananów na mleku miogdałowym**  **Jogurt z malin I bananów** | Podwieczorek  **Deserek jogurtowo-owocowy z galaretką**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), truskawki, galaretka owocowa, w proszku  **Deserek owocowy z galaretką** | Podwieczorek  **Sałatka owocowo- warzywna**  Składniki: jabłko, gruszka, banan, truskawki, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cytryna, cukier  **Sałatka owocowo-warzywna bez nabiału** | Podwieczorek  **Kisiel wiśniowy własnego wyrobu**  Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier  **Herbatniki (pszenica, mleko) waffle kukurydziane** | Podwieczorek  **Ciastka piaskowe z kremem z gorzkiej czekolady**  **Ciastka piaskowe z marmoladą**  Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), skrobia ziemniaczana, cukier puder, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier z prawdziwą wanilią  **Ciastka piaskowe z marmoladą bez czekolady**  **Ciastka maślane bezmleczne**  **Winogrona bez pestek** |