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**   |