Dieta bezjajeczna

Dieta bezmleczna

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis nr 28**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.06.2025 Poniedziałek** | **01.07.2025 Wtorek** | **02.07.2025 Środa** | **03.07.2025 Czwartek** | **04.07.2025 Piątek** |
| Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Papryka czerwona**  **Sałata**  **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**  **Pasta Twarogowa ze szczypiorkiem**  Składniki: ser twarogowy chudy (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, pieprz **Pasta twarogowa z serkiem kozim****Rzodkiewka**  **Masło ekstra (z mleka)**  **masło roślinne** **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa  | Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Jajko w sosie jogurtowo- majonezowym**  Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól biała, pieprz**Jajko na twardo****Paprykarz**  **Szczypiorek**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka)**  **masło roślinne** **Kakao**  **kakao na mlkeku 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****Chleb pszenny**  **Ser gouda tłusty (z mleka)****Ser kozi podpuszczkowy**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne** **Herbata czarna herbata bez cytryny** Składniki: woda, cukier, herbata czarna  | Śniadanie**Chleb pszenno-żytni**  **Pasta sardynkowo - pomidorowa**  Składniki: **sardynka** w pomidorach, ser twarogowy chudy (z **mleka**), sól biała, pieprz **Pomidor**  **Pasztet** **Masło ekstra (z mleka) masło roślinne**  **Herbata czarna herbata bez cytryny** Składniki: woda, cukier, herbata czarna  |
| Obiad**Zupa jarzynowa z makaronem**  Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Zupa jarzynowa z makaronem bezjajecznym**  **Potrawka z kurczaka z groszkiem**  Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, groszek zielony, mrożony, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, natka pietruszki, sól biała, pieprz **Potrawka z kurczaka bez nabiału z groszkiem**  **Ryż biały, gotowany**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kiełbaską i ziemniakami**  Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, kiełbasa śląska, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, kurczak, tuszka, żeberka wieprzowe wędzone, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **Makaron z truskawkami i jogurtem greckim**  Składniki: truskawki, jogurt grecki (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, cytryna **Makaron bezjajeczny z truskawkami i jogurtem greckim**  **Makaron z truskawkami I jogurtem greckim****Makaron z malinami I jogurtem greckim**Składniki: truskawki**Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Żurek z ziemniakami**  Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kiełbasa biała parzona, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Gulasz wieprzowy**  Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy **Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana**  **Ogórek kiszony**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Krem brokułowo - szpinakowy z groszkiem ptysiowym**  Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, groszek ptysiowy (**pszenica**), szpinak, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony **Krem brokułowo – szpinakowy niezabielany z groszkiem ptysiowym**  **Krem brokułowo - szpinakowy z grzanką** **Kluski śląskie Kluski śląskie bez jajek** Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała **Sos pieczarkowo- pietruszkowy**  Składniki: woda, pieczarki świeże, pietruszka, korzeń, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, olej rzepakowy, marchew, **seler** korzeniowy, por, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Sos pieczarkowo- pietruszkowy niezabielany**  **Surówka z marchewki i brzoskwini**  Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  | Obiad**Zupa nylonowa**  Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Kalafior z wody, z masłem i bułką tartą**  Składniki: kalafior, mrożony, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**) **Kalafior z wody, z masłem roślinnym i bułką tartą****Ziemniaki młode, gotowane**  Składniki: ziemniaki, młode **Mizeria z jogurtem naturalnym**  Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) **Mizeria z oliwą z oliwek** **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier  |
| Podwieczorek**Jogurt wiśniowy**  **Jogurt wiśniowy na mleku migdałowym** Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), wiśnie bez pestek, mrożone, cukier puder  | Podwieczorek**Przecier owocowy z jabłka i pomarańczy**  Składniki: jabłko, pomarańcza **Przecier owocowo-warzywny z jabłkami I marchewką****Herbatniki (pszenica, mleko)**  **pałki kukurydziane**  | Podwieczorek**Galaretka z owocami i bitą śmietaną**  Składniki: woda, truskawki, brzoskwinia, galaretka owocowa, w proszku, śmietanka 30% (z **mleka**), cukier puder **Galaretka z owocami i jogurtem Vege**   | Podwieczorek**Arbuz**  **Wafle ryżowe**   | Podwieczorek**Chałka z serem i dżemem porzeczkowym**  Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała **Racuchy bez jajek****Racuchy na mleku roślinnym**  |