

Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta bezglutenowa

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis Numer 15**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **31.03.2025 Poniedziałek** | **01.04.2025 Wtorek** | **02.04.2025 Środa** | **03.04.2025 Czwartek** | **04.04.2025 Piątek** |
| I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni, chleb bezglutenowy**  **Jajecznica na mleku**  Składniki: **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu  **Jajecznica bez mleka**  **Kiełbaska na gorąco**  **Szczypiorek**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Kawa zbożowa na mleku, kawa na mleku sojowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)  **Herbata czarna, herbata , herbata bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | I Śniadanie  **Płatki kukurydziane na mleku , Płatki kukurydziane na mleku migdałowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane  **Chleb pszenny, chleb bezglutenowy**  **Serek topiony Hochland, ser kozi**  **Ogórek**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni, chleb bezglutenowy**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Sałata**  **Papryka czerwona**  **Masło ekstra (z mleka)**  **margaryna**  **Kakao, kakao na mleku migdałowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  **Herbata czarna, herbata bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | I Śniadanie  **Makaron literki na mleku , Makaron literki na mleku sojowym, makaron bezjajeczny na mleku, makaron bezglutenowy na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** dwujajeczny  **Chleb pszenny, chleb bezglutenowy**  **Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony**  **Masło ekstra (z mleka)**   **margaryna**  **Herbata czarna, herbata czarna bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni, chleb bezglutenowy**  **Pasta sardynkowo – pomidorowa, nutella**  Składniki: **sardynka** w pomidorach, szczypiorek, sól biała, pieprz  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna, herbata czarna bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna |
| Obiad  **Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym, Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem , zupa pieczarkowa z makaronem bezjajecznym, zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym**  Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek  **Shoarma z sosem śmietanowo-czosnkowym, Shoarma z sosem na jogurcie sojowym**  Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cebula czerwona, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól biała  **Sałatka wiosenna**  Składniki: ogórek, pomidor, sałata lodowa, sałata rzymska, sałata, cebula czerwona, oliwa  **Frytki pieczone**  Składniki: ziemniaki  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Rosół drobiowy z makaronem, rosół drobiowy z makaronem bezjajecznym, rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym**  Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Bitki schabowe w sosie własnym**  Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450  **Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana, kasza jaglana**  **Buraczki duszone**  Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa pomidorowa z ryżem, zupa pomidorowa z ryżem niezabielana**  Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Makaron z jabłkami , Makaron bezjajeczny z jabłkami** , **makaron bezglutenowy z jabłkami**  Składniki: jabłko, makaron **pszenny** bezjajeczny, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, śmietana 18% (z **mleka**), cukier, masło ekstra (z **mleka**), cynamon  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**  Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, 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  **Pałka z kurczaka pieczona**  Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka  **Ryż biały, gotowany**  **Mizeria z jogurtem naturalnym, Mizeria z jogurtem kokosowym**  Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Barszcz zabielany z ziemniakami, Barszcz niezabielany z ziemniakami**  Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy  **Naleśniki z twarogiem i musem malinowym, Naleśniki z dżemem, naleśniki bezjajeczne z twarogiem I musem malinowym, nalesniki bezglutenowe z twarogiem I musem malinowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, maliny, mrożone, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier |
| Podwieczorek  **Sałatka owocowo- warzywna, Sałatka owocowo-warzywna bez jogurtu**  Składniki: banan, jabłko, gruszka, marchew, kiwi, brzoskwinia w syropie, winogrona, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) | Podwieczorek  **Wafel przekładany, wafel przekładany marmoladą , kisiel**  Składniki: wafle nadziewane (**pszenica**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, irysy, krówki, masło ekstra (z **mleka**), kakao 16%, proszek  **Kiwi** | Podwieczorek  **Deserek piegusek z bananem, jogurt vege I owoc , jogurt owocowy I owoc, jogurt vege I owoc**  Składniki: śmietanka 30% (z **mleka**), banan, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), kakao 16%, proszek, żelatyna, proszek do pieczenia (**pszenica**) | Podwieczorek  **Galaretka owocowa z winogronami**  Składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku, winogrona  **Wafle ryżowe**  **Kawa zbożowa na mleku, kawa zbożowa na mleku sojowym, herbata**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**) | Podwieczorek  **Ciastka kruche z marmoladą, racuchy bezjajeczne , racuchy bezglutenowe**  Składniki: mąka **pszenna**, typ 550, dżem truskawkowy, niskosłodzony, **jaja** kurze całe, cukier puder  **Kakao, kakao na mleku migdałowym, jogurt owocowy**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier |