

Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta bezglutenowa

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis Numer 13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **17.03.2025 Poniedziałek** | **18.03.2025 Wtorek** | **19.03.2025 Środa** | **20.03.2025 Czwartek** | **21.03.2025 Piątek** |
| I Śniadanie  **Płatki kukurydziane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane  **Płatki kukurydziane na mleku sojowym**  **Chleb bezglutenowy**  **Chleb pszenny**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Chleb bezglutenowy**  **Kiełbasa parówkowa**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka)**   **margaryna**  **Herbata czarna bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Chleb bezglutenowy**  **Szynka z piersi kurczaka**  **Papryka czerwona**  **Masło ekstra (z mleka)**   **margaryna**  **Kawa zbożowa na mleku**   **sojowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)  **Herbata czarna**   **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Chleb bezglutenowy**  **Pasta Twarogowa**  Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, pieprz  **Pasztet pieczony**  **Rzodkiewka**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Kawa zbożowa na mleku sojowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)  **Jogurt owocowy Vege**  **Herbata czarna**   **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Chleb bezglutenowy**  **Ser gouda tłusty (z mleka)**  **Ser kozi**  **Ogórek**  **Masło ekstra (z mleka)**  **margaryna**  **Herbata czarna**  **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna  **Kakao**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  **Kakao na mleku sojowy**  **Jogurt Vege** |
| 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  **Rosół z ziemniakami**  **Makaron z kurczakiem w sosie serowo - szpinakowym**  Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, ser topiony, edamski (z **mleka**), olej rzepakowy, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa  **Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym**  **Makaron bezjajeczny z kurczakiem w sosie serowo - szpinakowym**  **Makaron bezglutenowy w sosie serowo-szpinakowym**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym**  Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, groszek ptysiowy (**pszenica**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony  **Krem niezabielany z brokuła z groszkiem ptysiowym**  **Krem z brokuła z grzanką**  **Krem z brokuła z grzanka bezglutenową**  **Sos koperkowy**  **bez śmietany**  Składniki: cebula, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz  **Sos koperkowy**  **bez mąki pszennej**  **Jajko gotowane**  Składniki: **jaja** kurze całe  **Kotlet ziemniaczany**  **Ziemniaki, gotowane w wodzie**  **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, kukurydzą I oliwą**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa pomidorowa z makaronem**  Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa pomidorowa z makaronem**  **Zupa niezabielana pomidorowa z makaronem**  **Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym**  **Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym**  **Kluski śląskie z kiełbaską i cebulą bez jajek**  Składniki: ziemniaki, kiełbasa śląska, skrobia ziemniaczana, cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała  **Kluski śląskie z kiełbaską i cebulą bez mąki pszennej**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa jarzynowa**  Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Ryż po chińsku z piersią z kurczaka i duszonymi warzywami**  Składniki: mieszanka chińska, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, sól biała, pieprz, curry  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Barszcz czerwony z uszkami**  Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, uszka z mięsem (**pszenica**, **jajka**, **gorczyca**), **seler** korzeniowy, por, cytryna, sok buraczany "barszczyk czerwony", sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek  **Barszcz czerwony z uszkami bezjajecznymi**  **Barszcz czerwony z uszkami bezglutenowymi**  **Paluszki rybne pieczone bez jajek**  Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy  **Paluszki rybne pieczone bez panierki z mąki pszennej**  **Grillowana pierś**  **Ziemniaki, gotowane w wodzie**  **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem**  Składniki: kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier |
| Podwieczorek  **Budyń czekoladowy**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana  **Budyń czekoladowy na mleku migdałowym**  **Kisiel**  **Budyń waniliowy I banan**  **Mandarynki** | Podwieczorek  **Słoneczka**  Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, powidła śliwkowe, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier puder  **Słoneczka**  **bez masła**  **Słoneczka bez jaj**  **Kakao**   **na mleku migdałowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  **Racuchy bezglutenowe**  **Jogurt owocowy vege** | Podwieczorek  **Panna Cotta z musem brzoskwiniowym**  Składniki: śmietanka 30% (z **mleka**), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, brzoskwinia, cukier, żelatyna  **Deser z galaretki I musu jogurtvege** | Podwieczorek  **Smoothie owocowo-warzywne**  Składniki: woda, pomarańcza, ogórek, jabłko, cytryna, mięta  **Smoothie owocowe bez cytrusów** | Podwieczorek  **Ciasto marchewkowe**  Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier  **Pałki kukurydziane I mus owocowy**  **Pałki kukurydziane I mus owocowy** |