

Dieta bezmleczna

Dieta bezjajeczna

Dieta bezglutenowa

Dieta eliminacyjna

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

**Jadłospis Numer 14**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **24.03.2025 Poniedziałek** | **25.03.2025 Wtorek** | **26.03.2025 Środa** | **27.03.2025 Czwartek** | **28.03.2025 Piątek** |
| I Śniadanie  **Płatki kukurydziane na mleku**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane  **Płatki kukurydziane na mleku sojowym**  **Chleb bezglutenowy**  **Chleb pszenny**  **Dżem morelowy, niskosłodzony**  **Masło ekstra (z mleka)**   **margaryna**  **Herbata owocowa**  Składniki: woda, cukier, herbata owocowa | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Chleb bezglutenowy**  **Pasta jajeczna z twarogiem**  Składniki: **jaja** kurze całe, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), szczypiorek  **Pasta jajeczna z serkiem kozim**  **Paprykarz**  **Ogórek**  **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**  **Sałata**  **Papryka czerwona**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Kakao**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  **Herbata czarna**   **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Chleb bezglutenowy**  **Pasztet drobiowo- wieprzowy (pszenica, soja, seler)**  **Ogórek kiszony**  **Masło ekstra (z mleka)**  **margaryna**  **Herbata czarna**  **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna  **Kawa zbożowa na mleku sojowym**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**) | I Śniadanie  **Chleb pszenno-żytni**  **Chleb bezglutenowy**  **Pasta sardynkowo - pomidorowa**  Składniki: **sardynka** w pomidorach, koncentrat pomidorowy, 30%, szczypiorek, sól biała, pieprz  **serek kozi**  **Pomidor**  **Masło ekstra (z mleka) margaryna**  **Herbata czarna**   **bez cytryny**  Składniki: woda, cukier, herbata czarna |
| Obiad  **Żurek na białej kiełbasie i grzanką czosnkową**  Składniki: woda, ziemniaki, chleb **pszenny**, kiełbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym**  **Ryż na mleku z truskawkami**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, ryż biały, śmietana 12% (z **mleka**), cukier  **Ryż na mleku z malinami**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami**  Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Rosół drobiowo- wołowy z ryżem**  **Rosół drobiowo-wołowy z ziemniakami**  **Eskalopki z kurczaka**  Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała, pieprz  **Ziemniaki, gotowane w wodzie**  **Kapusta biała zasmażana z koperkiem**  Składniki: kapusta biała, olej rzepakowy, koperek  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa z fasolki szparagowej i zielonego groszku z ziemniakiem**  Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym**   **bez nabiału**  Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały  **Sałatka śródziemnomorska**  Składniki: pomidor, ogórek, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, cebula czerwona, oliwa z oliwek, pieprz, sól biała  **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  **Krupnik z kaszą jaglaną**  **Spaghetti bolognese**  Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula  **Spaghetti bolognese z makaronem bezjajecznym**  **Spaghetti Bolognese z makaronem bezglutenowym**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier | Obiad  **Zupa kalafiorowa z ryżem**   **niezabielana**  Składniki: woda, kalafior, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  **Kluski leniwe z sosem waniliowym**  Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie 2% bez laktozy, masło ekstra (z **mleka**), budyń w proszku, cukier, sól biała  **Kopytka z musem owocowym**  **Kopytka z musem owocowym**  **Kopytka bezglutenowe z musem owocowym**  **Kompot owocowy**  Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier |
| Podwieczorek  **Kisiel wiśniowy własnego wyrobu**  Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier | Podwieczorek  **Ptasie mleczko**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), herbatniki (**pszenica**, **mleko**), galaretka agrestowa, w proszku, cukier puder, żelatyna  **Galaretka z owocowa**  **Jabłko** | Podwieczorek  **Rogaliki z budyniem**  Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami a i d, kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, budyń w proszku  **Rogaliki z dżemem**  **Krakersy**  **Wafel ryżowy**  **Winogrona bez pestek** | Podwieczorek  **Jogurt borówkowo-bananowy**  Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), borówki, banan, cukier puder  **Jogurt na mleku migdałowym borówkowo-bananowy** | Podwieczorek  **Chałka z dżemem porzeczkowym**  Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała  **Kakao**  Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier  **Pałka kukurydziana I mus owocowy**  **Pałka kukurydziana I mus owocowy**  **Pałka kukurydziana I mus owocowy**  **Jogurt owocowy**  **Kakao na mleku migdałowym** |