**JADŁOSPIS 13.01.2025 – 17.01.2025**

**DIETA DEZ MLECZNA**

**DIETA BEZ JAJ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***DATA*** | ***ŚNIADANIE*** | ***ZUPA*** | ***OBIAD+DESER*** |
| **13.01.2025**Poniedziałek | - Pieczywo pszenno żytnie z makiem **(zawiera gluten pszenica, żyto)**40g z masłem roślinne 5g dżem z truskawek 15g, -Herbata malina z żurawiną 200ml | - Zupa ogórkowa (seler, pietruszka, marchewka, por) na mięsie drobiowym z ogórków kiszonych z ziemniakami i koperkiem, przyprawy 250 ml **(zawiera seler)**  | -Sos warzywny (marchew, pietruszka, seler) z kukurydzą, groszkiem 150ml **(zawiera seler, gluten)**-Makaron 150g **(zawiera gluten pszenica)** -Napar rumiankowy250ml-Wafelek ryżowy 1 szt |
| **14.01.2025**Wtorek | -Kasza manna na mleku roślinnym 180 ml **(zawiera gluten pszenica)**- Pieczywo orkiszowe **(zawiera gluten żyto)** 40g masłem roślinnym 5g, pieczonym schabem 10g, roszponka, pomidor, -Herbata dzika róża 200ml | - Zupa rybna (seler, pietruszka, marchewka, por) z dorsza z ziemniakami i natka pietruszki, przyprawy 250ml **(zawiera seler, ryba)**  | -Indyk w sosie słodko-kwaśnym z kukurydzą, papryką i ananasem 60g/100ml-Ryż gotowany na sypko 150g-Napar rumiankowy 250ml-Pomarańcza 35g |
| **15.01.2025**Środa | -Mleko roślinne z płatkami kukurydzianymi 180ml- Pieczywo pełne ziaren **(zawiera gluten pszenica, żyto, sezam)** 40g masło roślinne5g, kiełbasa krakowska sucha 15g szczypiorek, sałata-Herbata zimowy sekret 200ml | -Barszcz biały (seler, pietruszka, marchewka, por) na mięsie drobiowym z zakwasu śląskiego z ziemniakami, przyprawy 250ml **(zawiera seler, gluten pszenica, gorczyca)**  | -Racuchy z jabłkiem, mąka pszenna, mleko, drożdże , 2szt /80ml **(zawiera pszenica gluten)** -Woda mineralna 250ml -Marchewka do chrupania 35g |
| **16.01.2025**Czwartek | -Płatki ryżowe na mleku roślinnym 180ml - Pieczywo razowe **(zawiera pszenica, żyto)** 40g masło roślinne, pasta z miruny i pomidorów **(zawiera ryba)** 15g, roszponka, rzodkiewka-Herbata czarna z cytryną 200 ml | - Zupa grochowa (seler, pietruszka, marchewka, por) na kiełbasie śląskiej z ziemniakami i natką pietruszki, przyprawy 250 ml **(zawiera seler, gluten pszenica)** | -Gulasz wieprzowy z ogórkiem kiszonym i czosnkiem 60g **(zawiera gluten pszenica)**-Kasza jęczmienna gotowana na sypko 150g **(zawiera gluten pszenica)**-Surówka z czerwonej kapusty, jabłka i pestek dyni z olejem rzepakowym 120g -Napar rumiankowy 250 ml-Kruche ciasteczko **(zawiera gluten pszenica)** 1szt |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17.01.2025**Piątek | -Owsianka na mleku roślinnym 180m **(zawiera gluten owies)**- Pieczywo codzienne **(zawiera gluten pszenica, żyto)**40g masło roślinne 5g, polędwica drobiowa 15g, ogórek, rukola -Herbata malinowa200ml | - Zupa pieczarkowa (seler, pietruszka, marchewka, por)na mięsie drobiowym z ziemniakami, śmietaną i natka pietruszki, przyprawy 250ml **(zawiera seler, mleko)** | -Ziemniaki 150g-Szpinak z czosnkiem, przyprawy 120g -Kompot z jabłek 250ml- Banan 35g |

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierając gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.

**\* Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.**

**Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowywane są posiłki takie same lecz z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dieta**