MENU 05.09-08.09.23
DIETA PODSTAWOWA

Wtorek

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki (100g), **kopytka** (wyrób własny) (150g), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka z natką pietruszki (100g), lemoniada z pomarańczy-wyrób własny (200ml) pszenica, jaja

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- Filet z kurczaka w **panierce owsianej** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z naturalnym **jogurtem** i szczypiorkiem (90g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, owies, jaja, mleko

Czwartek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pulpety z indyka** w sosie koperkowym (90g/50g), **kasza kuskus** (150g), sałatka z gotowanych buraczków z oliwą z oliwek i prażonym **sezamem** (100g), kompot z rabarbaru (200ml) jaja, pszenica, sezam

Piątek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi ruskie** okraszone cebulką (250g), surówka z **selera,** marchewki i jabłka z nasionami słonecznika(100g), do picia: **kefir** (120ml), pszenica, jaja, mleko, seler
- Kompot z truskawek (200ml)

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru: śliwki, brzoskwinie, jabłka

Zapraszamy na naszego Instagrama: **catering_kasia**

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Kozieł

UWAGA: w jadłospisach zostały oznaczone alergeny poprzez podkreślenie, zgodnie z Rozporządzeniem nr 1169/2011. Produkty wykorzystywane w naszej kuchni mogą zawierać śladowe ilości soi, migdałów, orzechów włoskich, laskowych, arachidowych, ziemnych lub pistacji.

MENU 05.09-08.09.23

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Wtorek

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z szynki (100g), **kopytka** (wyrób własny) (150g), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka z natką pietruszki (100g), lemoniada z pomarańczy-wyrób własny (200ml) pszenica

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- Filet z kurczaka w **panierce owsianej** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z oliwą ziołową i szczypiorkiem (90g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, owies

Czwartek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Pulpety z indyka** w sosie koperkowym (90g/50g), kasza kuskus (150g), sałatka z gotowanych buraczków z oliwą z oliwek i prażonym **sezamem** (100g), kompot z rabarbaru (200ml) pszenica, sezam

Piątek

- Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Pierogi** wegańskie z **tofu** okraszone cebulką (250g), surówka z **selera**, marchewki i jabłka z nasionami słonecznika(100g), do picia: mleko sojowe (120ml), pszenica,, seler, soja
- Kompot z truskawek (200ml)

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru: śliwki, brzoskwinie, jabłka

Zapraszamy na naszego Instagrama: **catering_kasia**

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Kozieł

UWAGA: w jadłospisach zostały oznaczone alergeny poprzez podkreślenie, zgodnie z Rozporządzeniem nr 1169/2011. Produkty wykorzystywane w naszej kuchni mogą zawierać śladowe ilości soi, migdałów, orzechów włoskich, laskowych, arachidowych, ziemnych lub pistacji.

MENU 05.09-08.09.23

DIETA BEZGLUTENOWA

Wtorek

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki (100g), bezglutenowe **kopytka** (wyrób własny) (150g), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka z natką pietruszki (100g), lemoniada z pomarańczy-wyrób własny (200ml) jaja

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- Filet z kurczaka w bezglutenowej, panierce **owsianej** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z naturalnym jogurtem i szczypiorkiem (90g), kompot z jabłek (200ml) owies, jaja, mleko

Czwartek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pulpety z indyka** w sosie koperkowym (90g/50g), kasza kuskus (150g), sałatka z gotowanych buraczków z oliwą z oliwek i prażonym **sezamem** (100g), kompot z rabarbaru (200ml) jaja, sezam

Piątek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Bezglutenowe** pierogi ruskie okraszone cebulką (250g), surówka z **selera**, marchewki i jabłka z nasionami słonecznika(100g), do picia: kefir (120ml) jaja, mleko, seler
- Kompot z truskawek (200ml)

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru: śliwki, brzoskwinie, jabłka

Zapraszamy na naszego Instagrama: **catering_kasia**

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Kozieł

UWAGA: w jadłospisach zostały oznaczone alergeny poprzez podkreślenie, zgodnie z Rozporządzeniem nr 1169/2011. Produkty wykorzystywane w naszej kuchni mogą zawierać śladowe ilości soi, migdałów, orzechów włoskich, laskowych, arachidowych, ziemnych lub pistacji.

MENU 05.09-08.09.23
DIETA WEGETARAŃSKA

Wtorek

- Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z soczewicy, pomidorów i papryki (100g), **kopytka** (wyrób własny) (150g), surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka z natką pietruszki (100g), lemoniada z pomarańczy-wyrób własny (200ml) pszenica, jaja

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Wegetariański kotlet z** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z oliwą ziołową i szczypiorkiem (90g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, owies

Czwartek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Pulpety warzywne w sosie koperkowym (90g/50g), kasza **kuskus** (150g), sałatka z gotowanych buraczków z oliwą z oliwek i prażonym **sezamem** (100g), kompot z rabarbaru (200ml) jaja, pszenica, sezam

Piątek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi ruskie** okraszone cebulką (250g), surówka z **selera**, marchewki i jabłka z nasionami słonecznika(100g), do picia: **kefir** (120ml), pszenica, jaja, mleko, seler
- Kompot z truskawek (200ml)

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru: śliwki, brzoskwinie, jabłka

Zapraszamy na naszego Instagrama: **catering_kasia**

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Kozieł

UWAGA: w jadłospisach zostały oznaczone alergeny poprzez podkreślenie, zgodnie z Rozporządzeniem nr 1169/2011. Produkty wykorzystywane w naszej kuchni mogą zawierać śladowe ilości soi, migdałów, orzechów włoskich, laskowych, arachidowych, ziemnych lub pistacji.