MENU 11.09-15.09.23
DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) mleko
- Ratatouille z pomidorami pelati, bakłażanem i papryką (150g), ryż brązowy/biały (180g), kompot z rabarbaru (200ml)

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet** z szynki (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), mix sałat z zielonym ogórkiem, szczypiorkiem i oliwą z oliwek (100g,) kompot z truskawek (200ml), jaja, pszenica

Środa

- Zupa paprykowo-pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłek z natką pietruszki (100g), kompot ze śliwek (200ml) pszenica, ryba

Czwartek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką , **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi** z truskawkami (200g), **jogurt naturalny** (50g), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Botwinka z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Łazanki** z kurczakiem i młodą kapustą (250g), brokuły gotowane na parze z **sezamem**(100g), kompot z wiśni (200ml) pszenica, sezam

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

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 11.09-15.09.23
DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, śmietanką kokosową i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Ratatouille z pomidorami pelati, bakłażanem i papryką (150g), ryż brązowy/biały (180g), kompot z rabarbaru (200ml)

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- Kotlet z szynki (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), mix sałat z zielonym ogórkiem, szczypiorkiem i oliwą z oliwek (100g,) kompot z truskawek (200ml) pszenica

Środa

- Zupa paprykowo-pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłek z natką pietruszki (100g), kompot ze śliwek (200ml) pszenica, ryba

Czwartek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, natką pietruszki (300ml)
- Wegańskie **pierogi** z truskawkami (200g), **jogurt sojowy** (50g), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, soja

Piątek

- Botwinka z ziemniakami, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Łazanki** z kurczakiem i młodą kapustą (250g), brokuły gotowane na parze z **sezamem**(100g), kompot z wiśni (200ml) pszenica, sezam

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

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 11.09-15.09.23
DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) mleko
- Ratatouille z pomidorami pelati, bakłażanem i papryką (150g), ryż brązowy/biały (180g), kompot z rabarbaru (200ml)

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- Kotlet z szynki (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), mix sałat z zielonym ogórkiem, szczypiorkiem i oliwą z oliwek (100g,) kompot z truskawek (200ml), jaja,

Środa

- Zupa paprykowo-pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza** w bezglutenowej panierce (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłek z natką pietruszki (100g), kompot ze śliwek (200ml) ryba

Czwartek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką , **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe **pierogi** z truskawkami (200g), **jogurt naturalny** (50g), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, mleko

Piątek

- Botwinka z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe łazanki z kurczakiem i młodą kapustą (250g), brokuły gotowane na parze z **sezamem**(100g), kompot z wiśni (200ml) sezam

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

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 11.09-15.09.23
DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Ratatouille z pomidorami pelati, bakłażanem i papryką (150g), ryż brązowy/biały (180g), kompot z rabarbaru (200ml)

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- Kotlet z ciecierzycy (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), mix sałat z zielonym ogórkiem, szczypiorkiem i oliwą z oliwek (100g,) kompot z truskawek (200ml), jaja, pszenica

Środa

- Zupa paprykowo-pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłek z natką pietruszki (100g), kompot ze śliwek (200ml) pszenica, ryba

Czwartek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką , **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi** z truskawkami (200g), **jogurt naturalny** (50g), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Botwinka z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Łazanki** z soczewicą i młodą kapustą (250g), brokuły gotowane na parze z **sezamem**(100g), kompot z wiśni (200ml) pszenica, sezam

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

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.