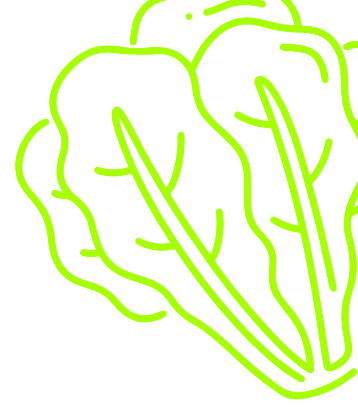
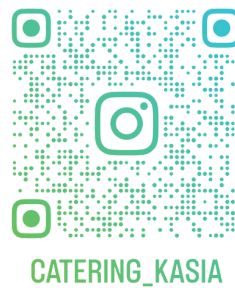




MENU 16.10-20.10.23

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna z ziemniakami, śmietanką i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Spaghetti** Bolognese z szynki ze świeżą bazylią i pomidorami (150g/100g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika(100g), kompot z rabarbaru (200ml) pszenica, jaja

Wtorek

- Żurek z ziemniakami, śmietanką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) mleko
- **Jajko** sadzone na szpinaku (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), sałatka z gotowanych buraczków z cebulką i natką pietruszki (100g) jaja, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z marchewką i natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Filet z kurczaka** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja

Czwartek

- Rosół z domowym **makaronem**, marchewką i natką pietruszki (300ml) pszenica, jaja
- **Pierogi ruskie** okraszone **masłem** (250g), tarta marchewka z ananasem, nasionami słonecznika i jogurtem **naturalnym** (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

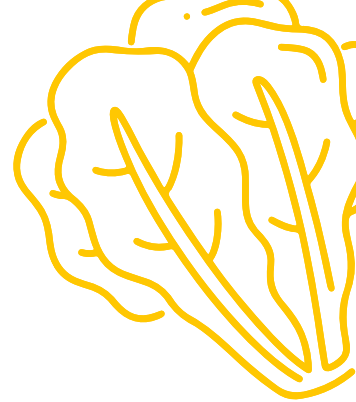
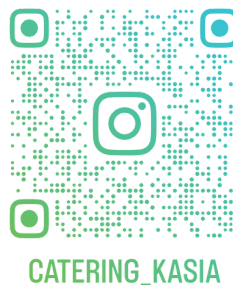
- Zupa kalafiorowa z marchewką, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza**(100g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka colesław (100g), kompot gruszkowy (200ml) jaja, pszenica, ryba

W tym tygodniu do obiadu podajemy: gruszki, pomarańcze, jabłka

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół

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 16.10-20.10.23

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna z ziemniakami, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Spaghetti** Bolognese z szynki ze świeżą bazylią i pomidorami (150g/100g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika(100g), kompot z rabarbaru (200ml) pszenica, jaja

Wtorek

- Żurek z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- **Tofu** w ziołach na szpinaku (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), sałatka z gotowanych buraczków z cebulką i natką pietruszki (100g) soja, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką i natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Filet z kurczaka** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Rosół z domowym **makaronem**, marchewką i natką pietruszki (300ml) pszenica
- Wegańskie **pierogi ruskie** okraszone masłem roślinnym (250g), tarta marchewka z ananasem, nasionami słonecznika i jogurtem roślinnym (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, soja

Piątek

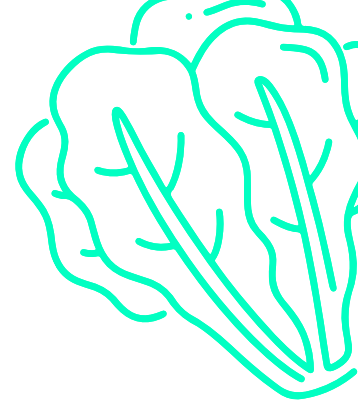
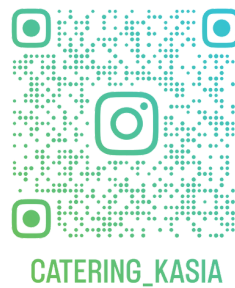
- Zupa kalafiorowa z marchewką, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza**(100g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka colesław (100g), kompot gruszkowy (200ml) pszenica, ryba

W tym tygodniu do obiadu podajemy: gruszki, pomarańcze, jabłka



Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół

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 16.10-20.10.23

DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna z ziemniakami, śmietanką i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe spaghetti Bolognese z szynki ze świeżą bazylią i pomidorami (150g/100g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika(100g), kompot z rabarbaru (200ml)

Wtorek

- Żurek z ziemniakami, śmietanką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) mleko
- Jajko sadzone na szpinaku (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), sałatka z gotowanych buraczków z cebulką i natką pietruszki (100g) jaja, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa krupnik z kaszy jaglanej z marchewką i natką pietruszki (300ml)
- Filet z kurczaka (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

Czwartek

- Rosół z domowym, bezglutenowym makaronem, marchewką i natką pietruszki (300ml) jaja
- Bezglutenowe pierogi ruskie okraszone maselkiem (250g), tarta marchewka z ananasem, nasionami słonecznika i jogurtem naturalnym (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, mleko

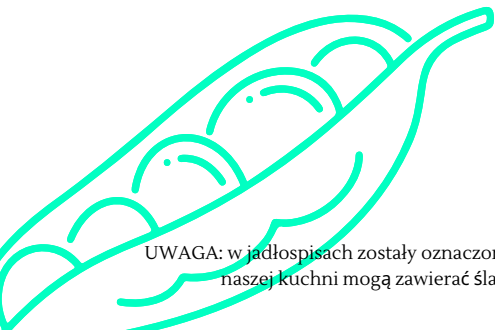
Piątek

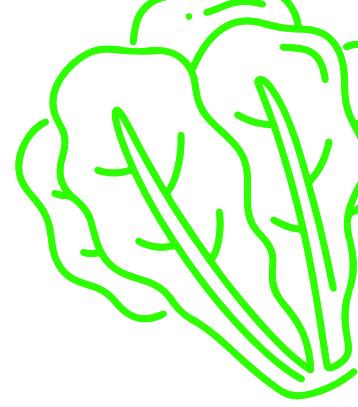
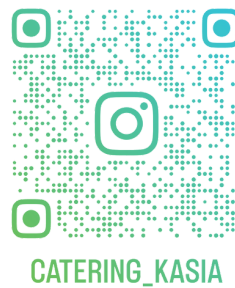
- Zupa kalafiorowa z marchewką, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- Filet z dorsza(100g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka colesław (100g), kompot gruszkowy (200ml) jaja, ryba

W tym tygodniu do obiadu podajemy: gruszki, pomarańcze, 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 16.10-20.10.23

DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna z ziemniakami, śmietanką i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Spaghetti** Napoli z pomidorów pelati ze świeżą bazylią i **mozarellą** (150g/100g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika(100g), kompot z rabarbaru (200ml) pszenica, jaja, mleko

Wtorek

- Wegetariański żurek z ziemniakami, śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Jajko** sadzone na szpinaku (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), sałatka z gotowanych buraczków z cebulką i natką pietruszki (100g) jaja, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką i natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Kotlet warzywny** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja

Czwartek

- Wegański rosół warzywny z domowym **makaronem**, marchewką i natką pietruszki (300ml) pszenica, jaja
- **Pierogi ruskie** okraszone **maselkiem** (250g), tarta marchewka z ananasem, nasionami słonecznika i jogurtem naturalnym (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa kalafiorowa z marchewką, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza**(100g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka coleslaw (100g), kompot gruszkowy (200ml) jaja, pszenica, ryba

W tym tygodniu do obiadu podajemy: gruszki, pomarańcze, jabłka

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół

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.