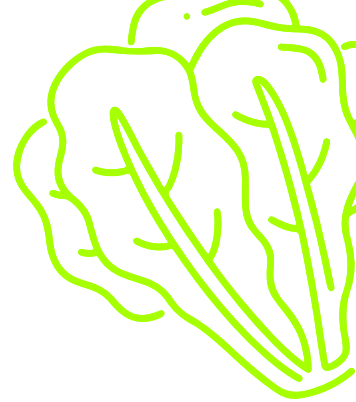
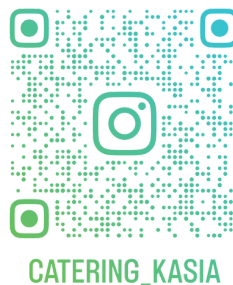




MENU 04.12.23-08.12.23

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupka pomidorowa z **makaronem**, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko, pszenica
- **Sznycel** z indyka (100g), **kasza kuskus** z marchewką i porem (150g), surówka z kiszzonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, jaja

Wtorek

- Zupa brokułowa z marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Zapiekany **makaron** z kawałkami piersi z kurczaka z dynią, krążkami cukinii i **serem mozzarella** (250g), tarta marchewka z jabłkiem i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Środa

- Zupka wielowarzywna z zielonym groszkiem z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi leniwe** z **twarogiem** okraszone **masłem** i **bułeczką** (250g), różyczki kalafiora i mini marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, jaja, mleko, sezam

Czwartek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki i kolorowych warzyw (papryki, fasolki szparagowej, żółtej marchewki, cebulki) (100g) ryż paraboliczny (150ml), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

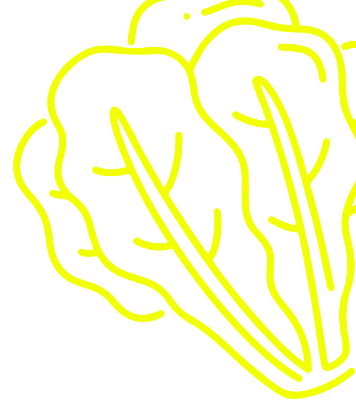
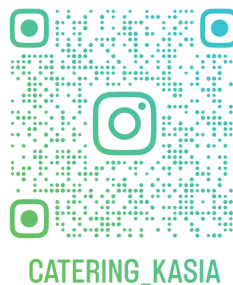
Piątek

- Zupa krupnik **jęczmienny** na wywarze jarzynowym z natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Kotleciki z dorsza** (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki z jabłkiem, natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) ryba, pszenica, jaja, mleko

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

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 04.12.23 - 08.12.23

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupka pomidorowa z **makaronem**, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml) pszenica
- **Sznyceł** z indyka (100g), **kasza kuskus** z marchewką i porem (150g), surówka z kiszonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa brokułowa z marchewką i natką pietruszki (300ml)
- Zapiekany **makaron** z kawałkami piersi z kurczaka z dynią, krążkami cukinii (250g), tarta marchewka z jabłkiem i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupka wielowarzywna z zielonym groszkiem z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- Wegańskie **pierogi leniwe** okraszone masłem roślinnym i **bułeczką** (250g), różyczki kalafiora i mini marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, sezam

Czwartek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z szynki i kolorowych warzyw (papryki, fasolki szparagowej, żółtej marchewki, cebulki) (100g) ryż paraboliczny (150ml), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

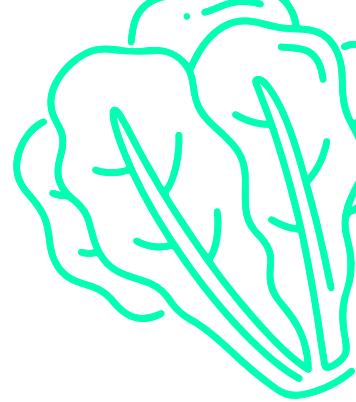
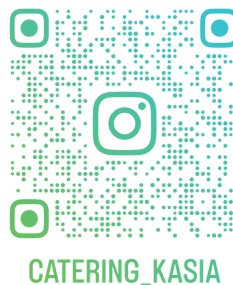
Piątek

- Zupa krupnik **jęczmienny** na wywarze jarzynowym z natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Kotleciki z dorsza** (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki z jabłkiem, natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) ryba, pszenica

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

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 04.12.23-08.12.23

DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupka pomidorowa z makaronem bezglutenowym, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Sznyce**l z indyka (100g), kasza jaglana z marchewką i porem (150g), surówka z kiszzonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja

Wtorek

- Zupa brokułowa z marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Zapiekany, bezglutenowy makaron z kawałkami piersi z kurczaka z dynią, krążkami cukinii i **serem mozzarella** (250g), tarta marchewka z jabłkiem i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupka wielowarzywna z zielonym groszkiem z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe **pierogi leniwe** z **twarogiem** okraszone **masłem** i bułeczką bezglutenową (250g), różyczki kalafiora i mini marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) jaja, mleko, sezam

Czwartek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki i kolorowych warzyw (papryki, fasolki szparagowej, żółtej marchewki, cebulki) (100g) ryż paraboliczny (150ml), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

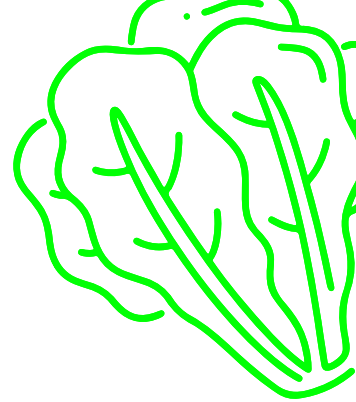
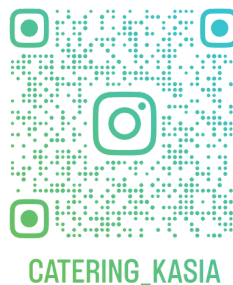
Piątek

- Zupa krupnik jaglany na wywarze jarzynowym z natką pietruszki (300ml)
- Bezglutenowe **kotleciki z dorsza** (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszzonej kapusty, marchewki z jabłkiem, natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) ryba, jaja, mleko

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

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 04.12.23-08.12.23 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupka pomidorowa z **makaronem**, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko, pszenica
- **Kotlet z ciecierzycy** (100g), **kasza kuskus** z marchewką i porem (150g), surówka z kiszzonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, jaja

Wtorek

- Zupa brokułowa z marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Zapiekan **makaron** z soczewicą, dynią, krążkami cukinii i **serem mozzarella** (250g), tarta marchewka z jabłkiem i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Środa

- Zupka wielowarzywna z zielonym groszkiem z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi leniwe** z **twarogiem** okraszone **masłem** i **bułeczką** (250g), różyczki kalafiora i mini marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, jaja, mleko, sezam

Czwartek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z kolorowych warzyw (papryki, fasolki szparagowej, żółtej marchewki, cebulki) (100g) ryż paraboliczny (150ml), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Piątek

- Zupa krupnik **jęczmienny** na wywarze jarzynowym z natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Kotleciki z dorsza** (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki z jabłkiem, natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) ryba, pszenica, jaja, mleko

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziel

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.