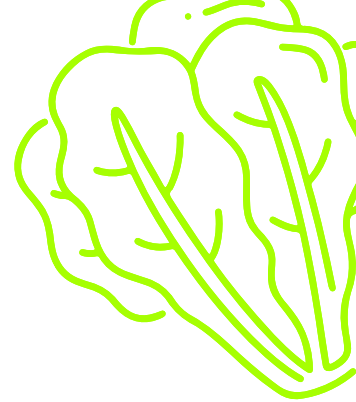
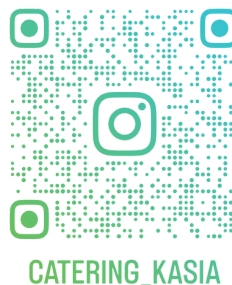




MENU 02.01.24-05.01.24 DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- **DZIEŃ WOLNY**

Wtorek

- Zupka kalafiorowo-szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Spaghetti** Napoli z pomidorów pelati i świeżą bazylią (250g), fasolka szparagowa i mini marchewki gotowane na parze (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Środa

- Zupka ogórkowa z ryżem, śmietanką i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Kotlet mielony** z szynki (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej i białej kapusty z gruszką i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja

Czwartek

- Rosół drobiowy z marchewką, domowym **makaronem** i natką pietruszki (300ml) pszenica
- **Łazanki** z mięsem z kurczaka, pieczarkami i młodą kapustą (250g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

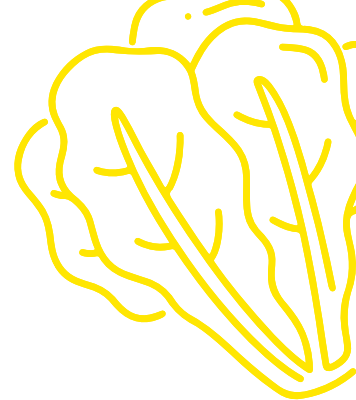
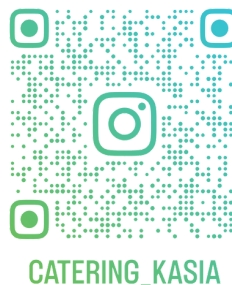
Piątek

- Zupa krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką i 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) pszenica, ryba, jaja, mleko

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

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 02.01.24 - 05.01.24

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- **DZIEŃ WOLNY**

Wtorek

- Zupka kalafiorowo-szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Spaghetti** Napoli z pomidorów pelati i świeżą bazylią (250g), fasolka szparagowa i mini marchewki gotowane na parze (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Środa

- Zupka ogórkowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet mielony** z szynki (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej i białej kapusty z gruszką i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Rosół drobiowy z marchewką, domowym **makaronem** i natką pietruszki (300ml) pszenica
- **Łazanki** z mięsem z kurczaka, pieczarkami i młodą kapustą (250g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

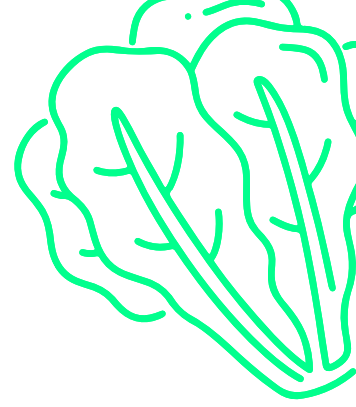
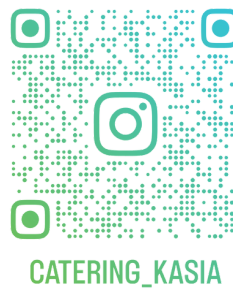
- Zupa krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką i natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Kotleciki z dorsza** (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) surówka z kiszonej kapusty marchewki z jabłkiem, natką pietruszki i ziołową oliwą (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, ryba

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

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.





MENU 02.01.24-05.01.24 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- **DZIEŃ WOLNY**

Wtorek

- Zupka kalafiorowo-szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Bezglutenowe spaghetti Napoli z pomidorów pelati i świeżą bazylią (250g), fasolka szparagowa i mini marchewki gotowane na parze (100g), kompot z jabłek (200ml)

Środa

- Zupka ogórkowa z ryżem, śmietanką i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Kotlet mielony** z szynki (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej i białej kapusty z gruszką i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

Czwartek

- Rosół drobiowy z marchewką, domowym, bezglutenowym makaronem i natką pietruszki (300ml)
- Bezglutenowe łazanki z mięsem z kurczaka, pieczarkami i młodą kapustą (250g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml)

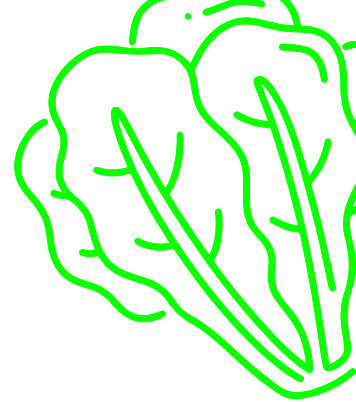
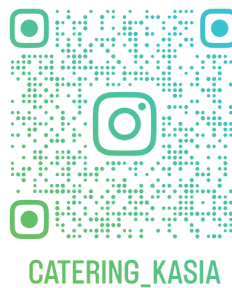
Piątek

- Zupa krupnik z kaszy kukurydzianej z marchewką i natką pietruszki (300ml)
- **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, jaja, mleko

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

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.



MENU 02.01.24-05.01.24 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- **DZIEŃ WOLNY**

Wtorek

- Zupka kalafiorowo-szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Spaghetti** Napoli z pomidorów pelati i świeżą bazylią (250g), fasolka szparagowa i mini marchewki gotowane na parze (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Środa

- Zupka ogórkowa z ryżem, śmietanką i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Kotlet** z ciecierzycy (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej i białej kapusty z gruszką i cytrynową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja

Czwartek

- Wegański rosół warzywny z marchewką, domowym **makaronem** i natką pietruszki (300ml) pszenica
- **Łazanki** z soczewicą, pieczarkami i młodą kapustą (250g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

- Zupa krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką i 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) pszenica, ryba, jaja, mleko

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

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.