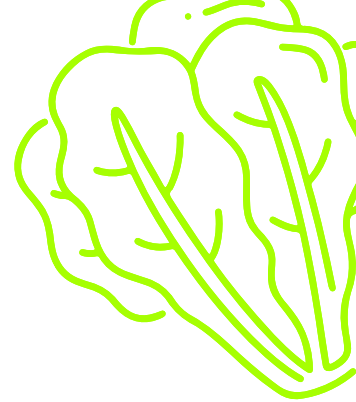
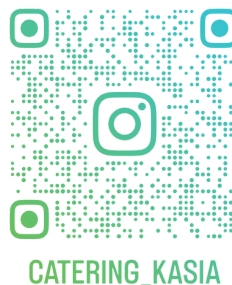




MENU 29.01.24-02.02.24

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupa żurek na zakwasie z majerankiem na wywarze warzywnym z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki (300ml) żyto, pszenica
- Spaghetti Bolognese (150g) w sosie pomidorowym z mięsa z szynki wieprzowej i oregano (100g), warzywa (kalafior, fasolka szparagowa, mini marchewki) gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z koperkiem i **śmietanką** (300ml) mleko
- Filet z kurczaka (90g), kasza kuskus z ziołami (150g), surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka z porem (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

Środa

- Zupa grochowa z dodatkiem ciecierzycy na wywarze jarzynowym z majerankiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (250g) ze **śmietanką** waniliową (50g), surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa marchwiowo-dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z szynki (100g), **kopytka**-wyrób własny (150g), surówka z białej kapusty i marchewki typu Coleslaw (100g), kompot z wiśni (200ml) jaja, pszenica

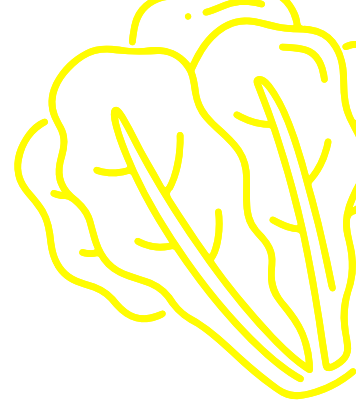
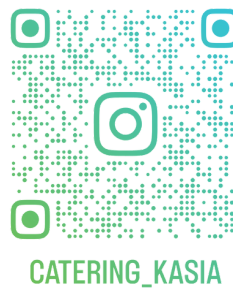
Piątek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami na wywarze warzywnym z tymiankiem i natką pietruszki (300ml)
- Filet z **morszczuka** pieczony w **owsianej panierce** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) owies, jaja, ryba

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 29.01.24-02.02.24

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa żurek na zakwasie z majerankiem na wywarze warzywnym z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki (300ml) żyto, pszenica
- Spaghetti Bolognese (150g) w sosie pomidorowym z mięsa z szynki wieprzowej i oregano (100g), warzywa (kalafior, fasolka szparagowa, mini marchewki) gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z koperkiem i **śmietanką** (300ml) mleko
- Filet z kurczaka (90g), kasza kuskus z ziołami (150g), surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka z porem (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

Środa

- Zupa grochowa z dodatkiem ciecierzycy na wywarze jarzynowym z majerankiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (250g) z sosem truskawkowym (50g), surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml)

Czwartek

- Zupa marchwiowo-dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z szynki (100g), **kopytka**-wyrób własny (150g), surówka z białej kapusty i marchewki typu Coleslaw (100g), kompot z wiśni (200ml) pszenica

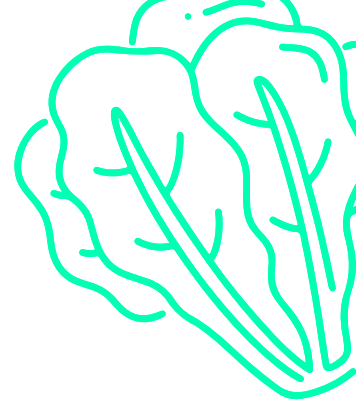
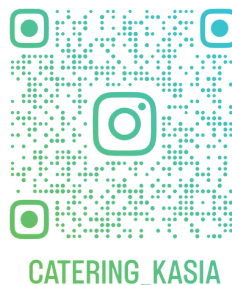
Piątek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami na wywarze warzywnym z tymiankiem i natką pietruszki (300ml)
- Filet z **morszczuka** pieczony w **owsianej panierce** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) owies, ryba

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 29.01.24-02.02.24 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Bezglutenowy żurek z majerankiem na wywarze warzywnym z ziemniakami i marchewką i natką pietruszki (300ml)
- Bezglutenowe spaghetti Bolognese (150g) w sosie pomidorowym z mięsa z szynki wieprzowej i oregano (100g), warzywa (kalafior, fasolka szparagowa, mini marchewki) gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Wtorek

- Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z koperkiem i śmietanką (300ml) mleko
- **Filet z kurczaka** (90g), kasza jagłana z ziołami (150g), surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka z porem (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

Środa

- Zupa grochowa z dodatkiem ciecierzycy na wywarze jarzynowym z majerankiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryz zapiekany z jabłkami i cynamonem (250g) ze śmietanką waniliową (50g), surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa marchwiowo-dyniowa z kaszą jagłaną i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z szynki (100g), bezglutenowe **kopytka**-wyrób własny (150g), surówka z białej kapusty i marchewki typu Coleslaw (100g), kompot z wiśni (200ml) jaja

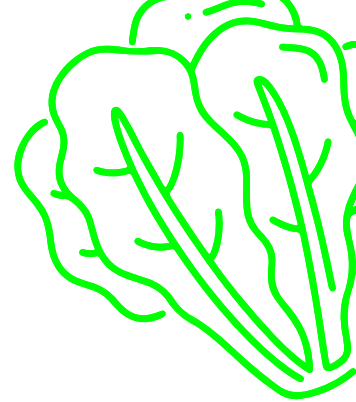
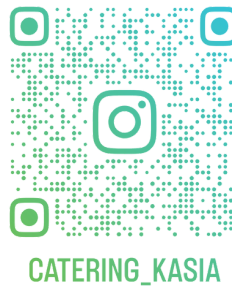
Piątek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami na wywarze warzywnym z tymiankiem i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z morszczuka** pieczony (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, 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 29.01.24-02.02.24 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupa żurek na zakwasie z majerankiem na wywarze warzywnym z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki (300ml) żyto, pszenica
- Spaghetti Napoli z pomidorami pelati i oregano (250g), warzywa (kalafior, fasolka szparagowa, mini marchewki) gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z koperkiem i **śmietanką** (300ml) mleko
- Kotlet z fasoli (90g), **kasza kuskus** z ziołami (150g), surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka z porą (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

Środa

- Zupa grochowa z dodatkiem ciecierzycy na wywarze jarzynowym z majerankiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (250g) ze **śmietanką** waniliową (50g), surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa marchwiowo-dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z soczewicy (100g), **kopytka**-wyrób własny (150g), surówka z białej kapusty i marchewki typu Coleslaw (100g), kompot z wiśni (200ml) jaja, pszenica

Piątek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami na wywarze warzywnym z tymiankiem i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z morszczuka** pieczony w **owsianej panierce** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) owies, jaja, ryba

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.