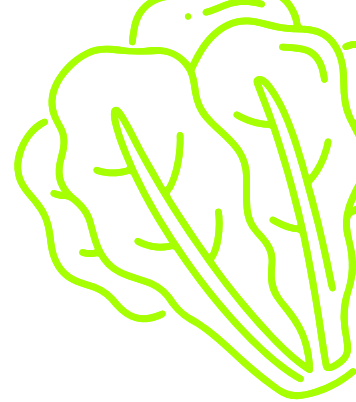
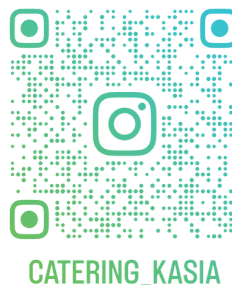




MENU 05.02.09-02.02.24

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, marchewką, śmietanką i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z indyka z zielonym groszkiem (100g) kasza jęczmienna (150g), surówka z kiszonych ogórków, białej kapusty, jabłek z ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), kompot truskawkowy (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, koperkiem i śmietanką (300ml) mleko
- Łazanki z białą kapustą i mięsem z kurczaka (250g), surówka z pekińskiej kapusty, czerwonej cebuli, jabłka z natką pietruszki i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze jarzynowym z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Pierogi leniwe z twarogiem i maselkiem (250g) jogurt z truskawkami (50g), mini marchewki z żurawiną i natką pietruszki gotowane na parze (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko, pszenica, jaja

Czwartek

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- Kotleciki z szynki (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałatka z gotowanych buraków, cebulki, jabłek z oliwą i natką pietruszki (100g), kompot z wiśni (200ml) jaja, pszenica
- Pączek :) (100g) pszenica, mleko

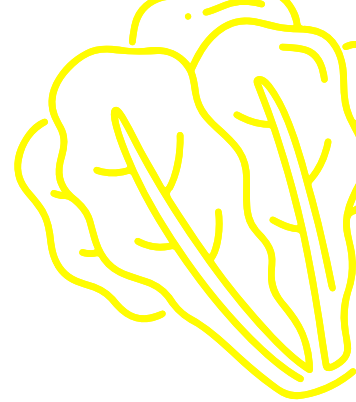
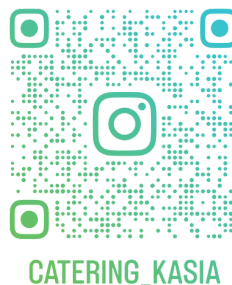
Piątek

- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym i natką pietruszki (300ml) jęczmień
- Filet z dorsza (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, cebulki, jabłek z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (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 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 05.02.-09.02.24

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki (300ml)
- Potrawka z indyka z zielonym groszkiem (100g) **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszonych ogórków, białej kapusty, jabłek z ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), kompot truskawkowy (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, śmietanką kokosową, koperkiem i natką pietruszki (300ml)
- **Łazanki** z białą kapustą i mięsem z kurczaka (250g), surówka z pekińskiej kapusty, czerwonej cebulki z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze jarzynowym z majerankiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Kluski** dyniowe (250g) z sosem truskawkowym (50g), mini marchewki z żurawiną i natką pietruszki gotowane na parze (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet** z szynki (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałatka z gotowanych buraków, cebulki i jabłka z oliwą z oliwek (100g), kompot z wiśni (200ml) pszenica
- Wegański **pączek** (100g) pszenica

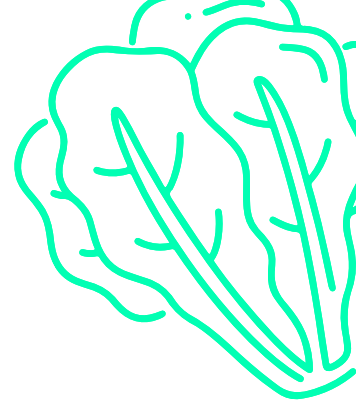
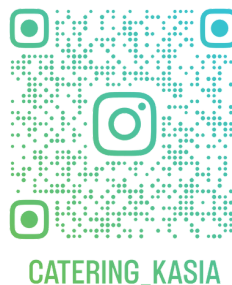
Piątek

- Zupa krupnik z **kaszą jęczmienną** na wywarze warzywnym z marchewką, ziemniakami i natką pietruszki (300ml) jęczmień
- **Filet z dorsza** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, cebulki, jabłek z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (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 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 05.02.24-09.02.24 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Bezglutenowy żurek z majerankiem na wywarze warzywnym z ziemniakami i marchewką i natką pietruszki (300ml)
- Potrawka z indyka z zielonym groszkiem (100g) ryż brązowy (150g), surówka z kiszonych ogórków, białej kapusty, jabłek z ziołową oliwą i natką pietruszki(100g), kompot truskawkowy (200ml)

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, koperkiem i śmietanką (300ml) mleko
- Bezglutenowy makaron z białą kapustą i mięsem z kurczaka (250g), surówka z pekińskiej kapusty, czerwonej cebulki, jabłka z oliwą i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze jarzynowym z majerankiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Bezglutenowe **pierogi z twarogiem** (250g) z **jogurtem** truskawkowym (50g), mini marchewki z żurawiną i natką (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa marchwiowo-dyniowa z kaszą jaglaną 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

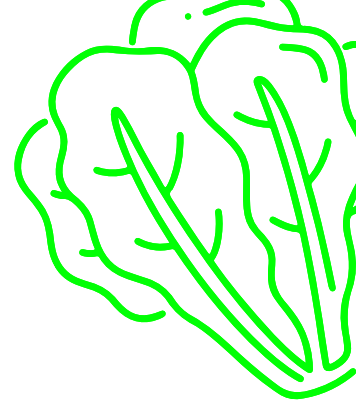
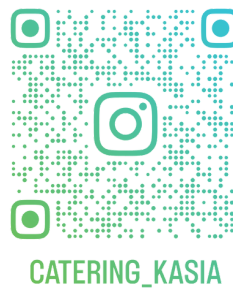
Piątek

- 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 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 05.02.09-02.02.24 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz warzywny z zielonym groszkiem (100g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszonych ogórków, marchewki, jabłek z ziołową oliwą i natką pietruszki (100g) kompot truskawkowy (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, koperkiem i **śmietanką** (300ml) mleko
- **Łazanki** z białą kapustą i cieciorą (250g), surówka z pekińskiej kapusty, czerwonej cebuli, marchewki, jabłka z oliwą i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze jarzynowym z majerankiem, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Pierogi leniwe z twarogiem i maselkiem** (250g) **jogurtem** truskawkowym (50g), mini marchewki z żurawiną i natką pietruszki gotowane na parze (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko, pszenica

Czwartek

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Kotleciki sojowe** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), sałatka z gotowanych buraczków, cebulki, jabłek z oliwą i natką pietruszki (100g), kompot z wiśni (200ml) jaja, soja
- Wegańskie **pączki** (100g) pszenica

Piątek

- Zupa krupnik z **kaszą jęczmienną** na wywarze warzywnym z tymiankiem i natką pietruszki (300ml) jęczmień
- Kotleciki z fasoli i groszku (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki, jabłek z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml)

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.