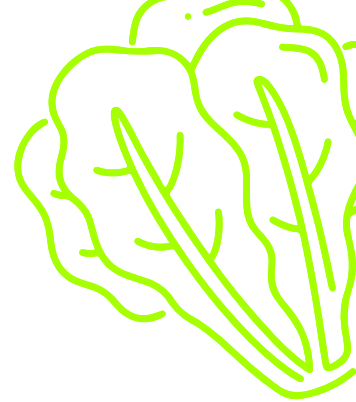
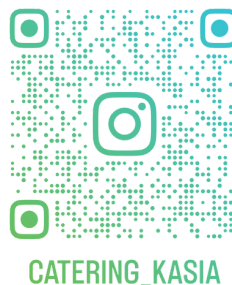




MENU 19.02.-23.02.24

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z marchewką na wywarze warzywnym z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki z cebulką (90g), ryż (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora z natką pietruszki i cytrynową oliwą (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Makaron penne z białym serem i prażonymi jabłkami (200g), grecki jogurt z wiśniami (80g), marchewki gotowane na parze z żurawiną i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Środa

- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, marchewką na rosole z kokosową śmietanką i natką pietruszki (300ml)
- Risotto z kurczakiem po tokańsku z suszonymi pomidorami, papryką, żółtą fasolką i szpinakiem (250g), surówka z buraczków z gruszką, cebulką i ziołową oliwą (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml)

Czwartek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Filet z piersi indyka (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka Coleslaw z wegańskim majonezem i świeżym koperkiem (100g) kompot z wiśni (200ml) jaja, pszenica, mleko

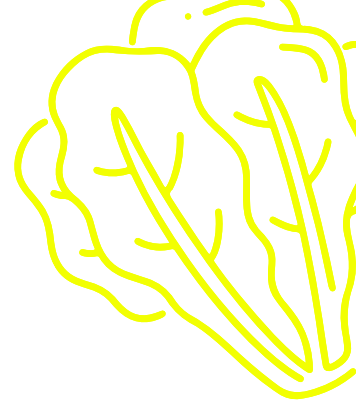
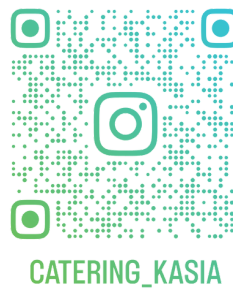
Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami, marchewką, majerankiem i natką pietruszki (300ml)
- Racuszki drożdżowe (200g), mix sałat z pomarańczą i cytrynowo-ziołowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, 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 19.02.-23.02.24

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z marchewką na wywarze warzywnym z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z szynki z cebulką (90g), ryż (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora z natką pietruszki i cytrynową oliwą (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- **Makaron penne** z prażonymi jabłkami i cynamonem (200g), jogurt roślinny z wiśniami (80g), marchewki gotowane na parze z żurawiną i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml), pszenica

Środa

- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, marchewką na rosole z kokosową śmietanką i natką pietruszki (300ml)
- Risotto z kurczakiem po tokańsku z suszonymi pomidorami, papryką, żółtą fasolką i szpinakiem (250g), surówka z buraczków z gruszką, cebulką i ziołową oliwą (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml)

Czwartek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- **Filet z piersi indyka** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka Coleslaw z wegańskim majonezem i świeżym koperkiem (100g) kompot z wiśni (200ml) pszenica

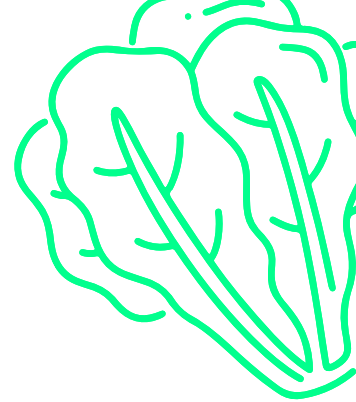
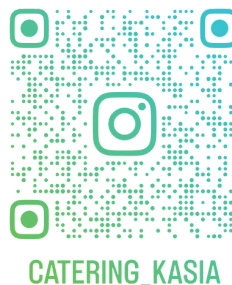
Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami, marchewką, majerankiem i natką pietruszki (300ml)
- **Racuszki drożdżowe** (200g), mix sałat z pomarańczą i cytrynowo-ziołowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

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 19.02.-23.02.24 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z marchewką na wywarze warzywnym z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki z cebulką (90g), ryż (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora z natką pietruszki i cytrynową oliwą (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Makaron bezglutenowy z **białym serem** i prażonymi jabłkami (200g), **grecki jogurt** z wiśniami (80g), marchewki gotowane na parze z żurawiną i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, marchewką na rosole z kokosową śmietanką i natką pietruszki (300ml)
- Risotto z kurczakiem po tokańsku z suszonymi pomidorami, papryką, żółtą fasolką i szpinakiem (250g), surówka z buraczków z gruszką, cebulką i ziołową oliwą (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml)

Czwartek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Filet z piersi indyka** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka Coleslaw z wegańskim majonezem i świeżym koperkiem (100g) kompot z wiśni (200ml) jaja, mleko

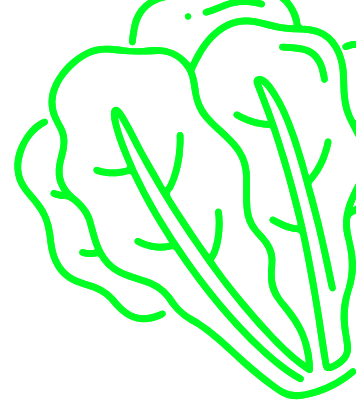
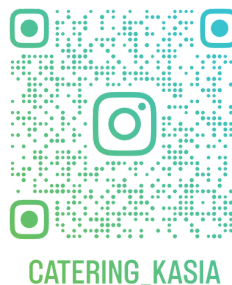
Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami, marchewką, majerankiem i natką pietruszki (300ml)
- Bezglutenowe, **racuszki drożdżowe** (200g), mix sałat z pomarańczą i cytrynowo-ziołowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) 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 19.02.-23.02.24 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z marchewką na wywarze warzywnym z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z soczewicy z marchewką i cebulką (90g), ryż (150g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora z natką pietruszki i cytrynową oliwą (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Makaron penne z białym serem i prażonymi jabłkami (200g), grecki jogurt z wiśniami (80g), marchewki gotowane na parze z żurawiną i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Środa

- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, marchewką na wywarze warzywnym z kokosową śmietanką i natką pietruszki (300ml)
- Risotto po tokańsku z suszonymi pomidorami, papryką, żółtą fasolką i szpinakiem (250g), surówka z buraczków z gruszką, cebulką i ziołową oliwą (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko, pszenica, jaja

Czwartek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Kotlet z ciecierzycy (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka Coleslaw z wegańskim majonezem i świeżym koperkiem (100g) kompot z wiśni (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami, marchewką, majerankiem i natką pietruszki (300ml)
- Racuszki drożdżowe (200g), mix sałat z pomarańczą i cytrynowo-ziołowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, 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.