CATERING_KASIA

MENU 04.03.-08.03.24
DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- **Zupa** koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z indyka z marchewką, porem i zielonym groszkiem (100g), **kasza jęczmienna** (150g), gotowane buraczki z gruszką, cebulką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), kompot truskawkowy (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym **z** natką pietruszki i **śmietanką** (300ml) mleko
- **Lasagne** z mięsem z szynki z pomidorami i **mozzarellą** (200g), mix sałat z tartą marchewką i cytrynową oliwą (100g), kompot owocowy (200ml) , pszenica. mleko

Środa

- Zupa grochowa z marchewką, ziemniakami, świeżym majerankiem i natką pietruszki(300ml)
- **Pampuchy** gotowane na parze z **sosem jogurtowo-truskawkowym**(150g/50g), mix warzyw: fasolka szparagowa, różyczki kalafiora, marchewki gotowane na parze z **sezamem** i (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml) jaja, pszenica, mleko, sezam

Czwartek

- Zupa krupnik z kaszą kukurydzianą, marchewką na wywarze mięsno-warzywnym z natką pietruszki (300ml) pszenica
- **Filet z dorsza** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty, gruszki z porem, natką pietruszki i oliwą (100g) kompot z wiśni (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Naleśniki z twarogiem,** prażonymi jabłkami i cynamonem (250g), tarte marchewki z pomarańczami, nasionami słonecznika 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 Kozieł

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.

CATERING_KASIA

MENU 04.03.-08.03.24
DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- Potrawka z indyka z marchewką, porem i zielonym groszkiem (100g), **kasza jęczmienna** (150g), gotowane buraczki z gruszką, cebulką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), kompot truskawkowy (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym **z** natką pietruszki i śmietanką roślinną (300ml)
- **Lasagne** z mięsem z szynki z pomidorami i wegańskim serem (200g), mix sałat z tartą marchewką i cytrynową oliwą (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa grochowa z marchewką, ziemniakami, świeżym majerankiem i natką pietruszki(300ml)
- **Pampuchy** gotowane na parze z sosem truskawkowym (150g/50g), mix warzyw: fasolka szparagowa, różyczki kalafiora, marchewki gotowane na parze z **sezamem** i (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml) pszenica, sezam

Czwartek

- Zupa krupnik z kaszą kukurydzianą, marchewką na wywarze mięsno-warzywnym z natką pietruszki (300ml) pszenica
- **Filet z dorsza** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty, gruszki z porem, natką pietruszki i oliwą (100g) kompot z wiśni (200ml) pszenica

Piątek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- **Naleśniki** z prażonymi jabłkami i cynamonem (250g), tarte marchewki z pomarańczami, nasionami słonecznika 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 Kozieł

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.

CATERING_KASIA

MENU 04.03.-08.03.24
DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- **Zupa** koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z indyka z marchewką, porem i zielonym groszkiem (100g), kasza gryczana (150g), gotowane buraczki z gruszką, cebulką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Wtorek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym **z** natką pietruszki i **śmietanką** (300ml) mleko
- Bezglutenowa Lasagne z mięsem z szynki z pomidorami i **mozzarellą** (200g), mix sałat z tartą marchewką i cytrynową oliwą (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa grochowa z marchewką, ziemniakami, świeżym majerankiem i natką pietruszki(300ml)
- Bezglutenowe **pampuchy** gotowane na parze z **sosem jogurtowo-truskawkowym**(150g/50g), mix warzyw: fasolka szparagowa, różyczki kalafiora, marchewki gotowane na parze z **sezamem** i (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml) jaja, mleko, sezam

Czwartek

- Zupa krupnik z kaszą kukurydzianą, marchewką na wywarze mięsno-warzywnym z natką pietruszki (300ml)
- **Filet z dorsza** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty, gruszki z porem, natką pietruszki i oliwą (100g) kompot z wiśni (200ml) jaja, mleko

Piątek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe **naleśniki z twarogiem,** prażonymi jabłkami i cynamonem (250g), tarte marchewki z pomarańczami, nasionami słonecznika 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 Kozieł

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.

CATERING_KASIA

MENU 04.03.-08.03.24
DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- **Zupa** koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z soczewicy z marchewką, porem i zielonym groszkiem (100g), **kasza jęczmienna** (150g), gotowane buraczki z gruszką, cebulką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), kompot truskawkowy (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym **z** natką pietruszki i **śmietanką** (300ml) mleko
- **Lasagne** ze szpinakiem, pomidorami i **mozzarellą** (200g), mix sałat z tartą marchewką i cytrynową oliwą (100g), kompot owocowy (200ml) , pszenica. mleko

Środa

- Zupa grochowa z marchewką, ziemniakami, świeżym majerankiem i natką pietruszki(300ml)
- **Pampuchy** gotowane na parze z **sosem jogurtowo-truskawkowym**(150g/50g), mix warzyw: fasolka szparagowa, różyczki kalafiora, marchewki gotowane na parze z **sezamem** i (100g), kompot gruszkowo-jabłkowy (200ml) jaja, pszenica, mleko, sezam

Czwartek

- Zupa krupnik z kaszą kukurydzianą, marchewką na wywarze warzywnym z natką pietruszki (300ml) pszenica
- **Filet z dorsza** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty, gruszki z porem, natką pietruszki i oliwą (100g) kompot z wiśni (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Naleśniki z twarogiem,** prażonymi jabłkami i cynamonem (250g), tarte marchewki z pomarańczami, nasionami słonecznika 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 Kozieł

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.