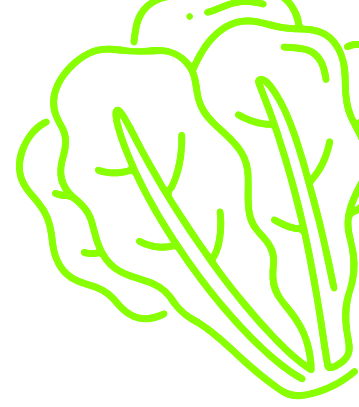
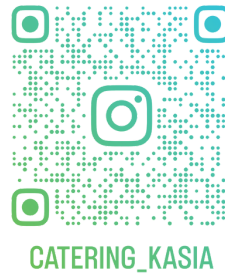




MENU 11.03.-15.03.24

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupka wielowarzywna (kalafior, brokuł, marchewka, por, fasolka szparagowa, pietruszka, ziemniaczki) ze **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Pełnoziarniste **Spaghetti** Napoli z pomidorów ze świeżą bazylią i **mozzarellą** (250g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- **Żurek** z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (300ml) żyto, mleko
- Gulasz z szynki z cebulką (100g), mix kasz gotowanych na parze: **jęczmienna**, **kuskus**, gryczana (150g), buraczki z porem, zieloną oliwą z oliwek i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) jęczmień, pszenica

Środa

- Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z ziemniakami, marchewką, natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (300ml),
- Grillowany schab w paseczki z duszoną cukinią, papryką, marchewką, porem i pomidorami (100g), **makaron fusilli** (150g) surówka Coleslaw z tartą marchewką, wegańskim majonezem i świeżymi ziołami (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kluski leniwe** z **twarogiem**, okraszone **masłem** i cynamonem (250g), tarta marchewka z ananasem, jabłkiem i nasionami słonecznika (100g), mus z truskawek (60ml), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

Piątek

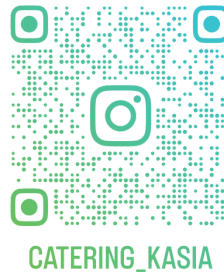
- Pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z dorsza panierowany** w płatkach owsianych (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka z natką pietruszki i cytrynową oliwą z oliwek (100g) herbatka owocowa (200ml) ryba, pszenica, jaja, owies, mleko

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

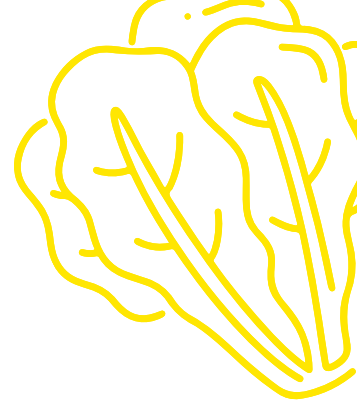
Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:

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.



CATERING_KASIA



MENU 11.03.-15.03.24 DIETA BEZMLECZNA/BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupka wielowarzywna (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, por, pietruszka, ziemniaki), śmietanka roślinna i natka pietruszki (300ml)
- Pełnoziarniste **Spaghetti** Napoli z pomidorów ze świeżą bazylią (250g), mix kolorowych warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, żyto

Wtorek

- **Żurek** z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (300ml) żyto
- **Gulasz** z szynki z cebulką (100g), mix kasz gotowanych na parze: **jęczmienna, kuskus**, gryczana (150g), buraczki z porem, jabłkiem, ziołową oliwą z oliwek i natką pietruszki(100g), kompot owocowy (200ml) jęczmień, pszenica

Środa

- **Kapuśniaczek** z kiszonej kapusty z ziemniakami, marchewką, natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (300ml),
- Grillowany schab w paseczki z duszoną cukinią, papryką, marchewką, porem i pomidorami (100g), **makaron fusilli** (150g) surówka Coleslaw z tartą marchewką, wegańskim majonezem i świeżymi ziołami (100g), kompot truskawkowy(200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na warzywnym wywarze (300ml)
- **Kopytka** ziemniaczane z dynią okraszone masłem roślinnym i cynamonem (250g), tarta marchewka z ananase, jabłkiem, nasionami słonecznika (100g), mus z truskawek (60ml), kompot owocowy (200ml) pszenica

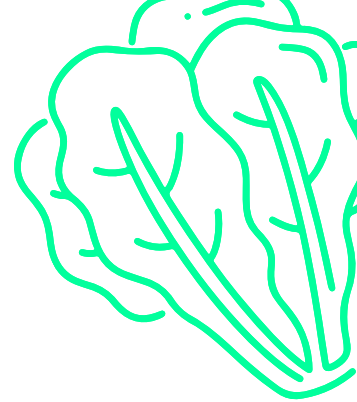
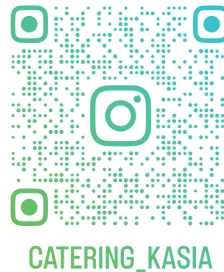
Piątek

- Pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z dorsza panierowany** w płatkach owsianych (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty, marchewki z jabłkiem, natką pietruszki i cytrynową oliwą z oliwek (100g) herbatka owocowa (200ml) ryba, pszenica, owoce

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

Przygotowanie i 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.



MENU 11.03.-15.03.24

DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupka wielowarzywna (kalafior, brokuł, marchewka, fasolka szparagowa, por, pietruszka, ziemniaczki) ze **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko,
- Bezglutenowe Spaghetti Napoli z pomidorów ze świeżą bazylią i **mozzarellą** (250g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) mleko

Wtorek

- Żurek z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z szynki z cebulką (100g), mix kasz gotowanych na parze: gryczana, jaglana (150g), buraczki z porem, ziołową oliwą z oliwek i natką pietruszki(100g), kompot owocowy (200ml)

Środa

- Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (300ml)
- Grillowany schab w pasczki z duszoną cukinią, papryka, marchewką, porem i pomidorami (100g), bezglutenowe fusilli (150g), surówka Coleslaw z tartą marchewką, wegańskim majonezem i świeżymi ziołami (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe leniwe **kluski z twarogiem** okraszone **maselkiem** i cynamonem (250g), tarta marchewka z ananasem, jabłkiem i nasionami słonecznika (100g), mus z truskawek (60ml), kompot owocowy (200ml) mleko, jaja

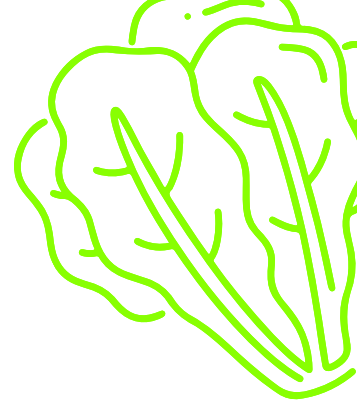
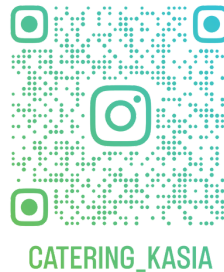
Piątek

- Pomidorowa z ryżem, **śmietanką** kokosową i natką pietruszki na wywarze warzywnym(300ml)
- **Filet z dorsza** w bezglutenowej panierce (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty, marchewki z jabłkiem, natką pietruszki i cytrynową oliwą z oliwek (100g) herbatka owocowa (200ml) ryba, jaja, mleko

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

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.

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół



MENU 11.03.-15.03.24

DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupka wielowarzywna (kalafior, brokuł, marchewka, por, fasolka szparagowa, pietruszka, ziemniaczki) ze **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Pełnoziarniste **Spaghetti** Napoli z pomidorów ze świeżą bazylią i **mozzarellą** (250g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- **Żurek** z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) żyto, mleko
- Gulasz warzywny z czerwoną soczewicą i szpinakiem (100g), mix kasz gotowanych na parze: **jęczmienna**, **kuskus**, gryczana (150g), buraczki z porem, ziołową oliwą z oliwek i natką pietruszki(100g), kompot owocowy (200ml) jęczmień, pszenica

Środa

- Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z ziemniakami, marchewką, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml),
- Grillowane **tofu** w pasczki z duszoną cukinią, papryką, marchewką, porem i pomidorami (100g), **makaron fusilli** (150g) surówka Coleslaw z tartą marchewką, wegańskim majonezem i świeżymi ziołami (100g), kompot truskawkowy(200ml) pszenica, soja

Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kluski leniwe** z **twarogiem**, okraszone **maselkiem** i cynamonem (250g), tarta marchewka z ananasem, jabłkiem i nasionami słonecznika (100g), mus z truskawek (60ml), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

Piątek

- Pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Kalafior **panierowany** w płatkach owsianych (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka z natką pietruszki i cytrynową oliwą z oliwek (100g) herbatka owocowa (200ml) pszenica, jaja, owies, mleko

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

Przygotowanie i 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.