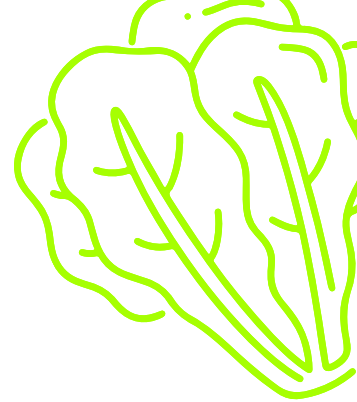
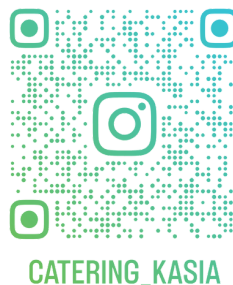




MENU 18.03.24-22.03.24 DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Rozgrzewająca i delikatna zupka krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką, ziemniakami i natką pietruszki od lokalnych dostawców na intensywnym, mocno warzywnym wywarze (300ml) jęczmień
- Sycący gulasz a'la Strogonow z szynki z soczystą czerwoną papryką i pomidorami (100g), **makaron penne** z pszenicy durum (150g), świeża, domowa, surówka z białej kapusty z porem, chrupiącą marchewką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), tradycyjny kompot z polskich jabłek (200ml) pszenica

Wtorek

- Wegańska zupa pełna naturalnych dobroci z soczewicą, pomidorkami pelati, marchewką i natką pietruszki na aromatycznym wywarze warzywnym (300ml)
- Soczysty **filet z kurczaka** (90g), **kasza kuskus** na sypko (150g), smak dzieciństwa w lekko odmienionej odsłownie: naturalnie słodka marchewka z zielonym groszkiem gotowana na parze z prażonym **sezamem** (100g), kompot owocowy domowej roboty (200ml) jaja, pszenica, sezam

Środa

- Zielona **zupa** brokułowa z marchewką, ziemniakami, kremową **śmietanką** i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml) mleko
- Niezawodna klasyka czyli **kotlet** mielony z szynki (90g), regionalne ziemniaki gotowane, posypane obficie świeżym koperkiem (150g), buraczki z cebulką, jabłkiem i oliwą ziołową (100g), a do picia robiony przez nas kompot truskawkowy (200ml) jaja, pszenica

Czwartek

- Sycąca **zupa** grochowa z ziemniakami, marchewką, świeżym majerankiem i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- Rozkoszny ryż zapiekany z polskimi jabłkami i cynamonem cejlońskim, z kremową **śmietanką** waniliową (250g), mini marchewki gotowane na parze z dipem miodowo-ziołowym, świeżą rukolą i chrupiącymi nasionami słonecznika (100g), domowy kompot truskawkowy (200ml) mleko

Piątek

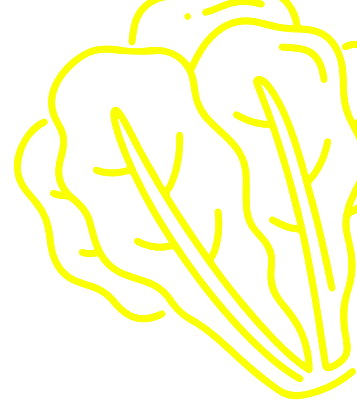
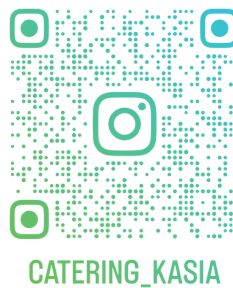
- Kolorowa i zdrowa zupka jarzynowa z fasolką szparagową, kaszą jaglaną i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml)
- A w piątek czas na rybkę: delikatny **filet z dorsza** (90g), ziemniaki ze świeżym koperkiem (150g), lekko kwaskowa surówka z kiszzonej kapusty ze świeżą, tartą marchewką, jabłkiem, oliwą i natką pietruszki (100g), do picia naturalna herbata owocowa (200ml) pszenica, ryba, jaja, mleko

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:

gruszki, jabłka, pomarańcze

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 18.03.24-22.03.24

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Rozgrzewająca i delikatna zupka krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką, ziemniakami i natką pietruszki od lokalnych dostawców na intensywnym, mocno warzywnym wywarze (300ml) jęczmień
- Sycący gulasz a'la Strogonow z szynki z soczystą czerwoną papryką i pomidorami (100g), **makaron penne** z pszenicy durum (150g), świeża, domowa, surówka z białej kapusty z porem, chrupiącą marchewką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), tradycyjny kompot z polskich jabłek (200ml) pszenica

Wtorek

- Wegańska zupa pełna naturalnych dobroci z soczewicą, pomidorkami pelati, marchewką i natką pietruszki na aromatycznym wywarze warzywnym (300ml)
- Soczysty **filet z kurczaka** (90g), **kasza kuskus** na sypko (150g), smak dzieciństwa w lekko odmienionej odsłownie: naturalnie słodka marchewka z zielonym groszkiem gotowana na parze z prażonym **sezamem** (100g), kompot owocowy domowej roboty (200ml) pszenica, sezam

Środa

- Zielona **zupa** brokułowa z marchewką, ziemniakami i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml)
- Niezawodna klasyka czyli **kotlet** mielony z szynki (90g), regionalne ziemniaki gotowane, posypane obficie świeżym koperkiem (150g), buraczki z cebulką, jabłkiem i oliwą ziołową (100g), a do picia robiony przez nas kompot truskawkowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Sycąca **zupa** grochowa z ziemniakami, marchewką, świeżym majerankiem i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- Rozkoszny ryż zapiekany z polskimi jabłkami i cynamonem cejlońskim, z **owsianą** śmietanką waniliową (250g), mini marchewki gotowane na parze z dipem miodowo-ziołowym, świeżą rukolą i chrupiącymi nasionami słonecznika (100g), domowy kompot truskawkowy (200ml) owies

Piątek

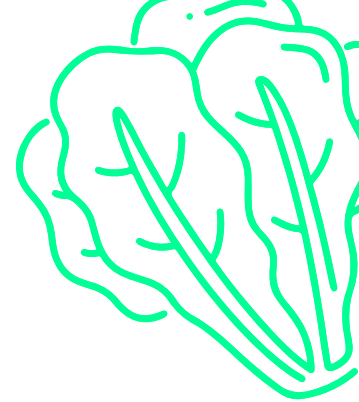
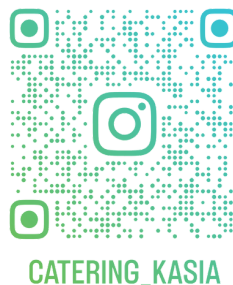
- Kolorowa i zdrowa zupka jarzynowa z fasolką szparagową, kaszą jaglaną i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml)
- A w piątek czas na rybkę: delikatny **filet z dorsza** (90g), ziemniaki ze świeżym koperkiem (150g), lekko kwaskowa surówka z kiszzonej kapusty ze świeżą, tartą marchewką, jabłkiem, oliwą i natką pietruszki (100g), do picia naturalna herbata owocowa (200ml) pszenica, ryba

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:

gruszki, jabłka, pomarańcze

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 18.03.24-22.03.24 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Rozgrzewająca i delikatna zupka krupnik z kaszy kukurydzianej z marchewką, ziemniakami i natką pietruszki od lokalnych dostawców na intensywnym, mocno warzywnym wywarze (300ml)
- Sycący gulasz a'la Stroganow z szynki z soczystą czerwoną papryką i pomidorami (100g), makaron bezglutenowy (150g), świeża, domowa, surówka z białej kapusty z porem, chrupiącą marchewką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), tradycyjny kompot z polskich jabłek (200ml)

Wtorek

- Wegańska zupa pełna naturalnych dobroci z soczewicą, pomidorkami pelati, marchewką i natką pietruszki na aromatycznym wywarze warzywnym (300ml)
- Soczysty **filet z kurczaka** (90g), kasza jagłana na sypko (150g), smak dzieciństwa w lekko odmienionej odsłownie: naturalnie słodka marchewka z zielonym groszkiem gotowana na parze z prażonym **sezamem** (100g), kompot owocowy domowej roboty (200ml) jaja, sezam

Środa

- Zielona **zupa** brokułowa z marchewką, ziemniakami, kremową **śmietanką** i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml) mleko
- Niezawodna klasyka czyli **kotlet** mielony z szynki (90g), regionalne ziemniaki gotowane, posypane obficie świeżym koperkiem (150g), buraczki z cebulką, jabłkiem i oliwą ziołową (100g), a do picia robiony przez nas kompot truskawkowy (200ml) jaja

Czwartek

- Sycąca **zupa** grochowa z ziemniakami, marchewką, świeżym majerankiem i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Rozkoszny ryż zapiekany z polskimi jabłkami i cynamonem cejlońskim, z kremową **śmietanką** waniliową (250g), mini marchewki gotowane na parze z dipem miodowo-ziołowym, świeżą rukolą i chrupiącymi nasionami słonecznika (100g), domowy kompot truskawkowy (200ml) mleko

Piątek

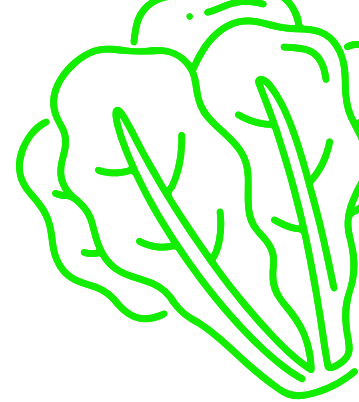
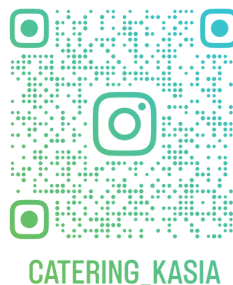
- Kolorowa i zdrowa zupka jarzynowa z fasolką szparagową, kaszą jagłaną i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml)
- A w piątek czas na rybkę: delikatny **filet z dorsza** (90g), ziemniaki ze świeżym koperkiem (150g), lekko kwaskowa surówka z kiszanej kapusty ze świeżą, tartą marchewką, jabłkiem, oliwą i natką pietruszki (100g), do picia naturalna herbata owocowa (200ml) ryba, jaja, mleko

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:

gruszki, jabłka, pomarańcze

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 18.03.24-22.03.24 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Rozgrzewająca i delikatna zupka krupnik z **kaszy jęczmiennej** z marchewką, ziemniakami i natką pietruszki od lokalnych dostawców na intensywnym, mocno warzywnym wywarze (300ml) jęczmień
- Sycący wege-gulasz a'la Strogonow z cieciorzki, z soczystą czerwoną papryką i pomidorami (100g), **makaron penne** z pszenicy durum (150g), świeża, domowa, surówka z białej kapusty z porem, chrupiącą marchewką, ziołową oliwą i natką pietruszki (100g), tradycyjny kompot z polskich jabłek (200ml) pszenica

Wtorek

- Wegańska zupa pełna naturalnych dobroci z soczewicą, pomidorkami pelati, marchewką i natką pietruszki na aromatycznym wywarze warzywnym (300ml)
- Kotleciki serowe** (90g), **kasza kuskus** na sypko (150g), smak dzieciństwa w lekko odmienionej odsłownie: naturalnie słodka marchewka z zielonym groszkiem gotowana na parze z prażonym **sezamem**(100g), kompot owocowy domowej roboty (200ml) jajka, pszenica, sezam, mleko

Środa

- Zielona **zupa** brokułowa z marchewką, ziemniakami, kremową **śmietanką** i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml) mleko
- Kalafior w **cieście naleśnikowym** (90g), regionalne ziemniaki gotowane, posypane obficie świeżym koperkiem (150g), buraczki z cebulką, jabłkiem i oliwą ziołową (100g), a do picia robiony przez nas kompot truskawkowy (200ml) jajka, mleko, pszenica

Czwartek

- Sycąca **zupa** grochowa z ziemniakami, marchewką, świeżym majerankiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Rozkoszny ryż zapiekany z polskimi jabłkami i cynamonem cejlońskim, z kremową **śmietanką** waniliową (250g), mini marchewki gotowane na parze z dipem miodowo-ziołowym, świeżą rukolą i chrupiącymi nasionami słonecznika (100g), domowy kompot truskawkowy (200ml) mleko

Piątek

- Kolorowa i zdrowa zupka jarzynowa z fasolką szparagową, kaszą jaglaną i świeżą, siekaną natką pietruszki (300ml)
- Kotleciki z tofu** (90g), ziemniaki ze świeżym koperkiem (150g), lekko kwaskowa surówka z kiszzonej kapusty ze świeżą, tartą marchewką, jabłkiem, oliwą i natką pietruszki (100g), do picia naturalna herbatka owocowa (200ml) soja

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:

gruszki, jabłka, pomarańcze

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.