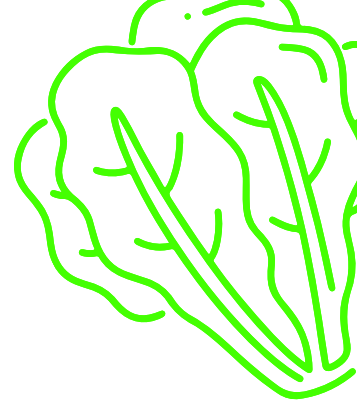
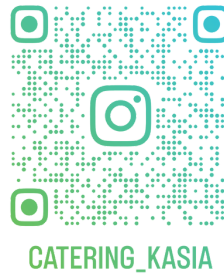




MENU 08-12.04.24

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- **Spaghetti** Bolognese z szynki ze świeżą bazylią i pomidorami (250g), różyczki kalafiora gotowane na parze z nasionami słonecznika(100g), kompot z rabarbaru (200ml) pszenica, jaja

Wtorek

- Rosół z domowym **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- **Filet** z kurczaka (90g), **kasza kuskus** (150g), czerwona kapusta z cebulką, kiszonym ogórkiem, natką pietruszki i wegańskim majonezem (100g) mleko, pszenica, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą kukurydzianą i natką pietruszki (300ml)
- Gołąbki z białej kapusty, ryżu i mięsa z szynki (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowana na parze z ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Czwartek

- Zupa szczawiowa z ziemniaczkami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko,
- **Leniwe pierogi** z **twarogiem** okraszone **maselkiem** i tartą bezglutenową bułeczką (250g), tarta marchewka z jabłkiem, ananasem, pekińską kapustą, nasionami słonecznika i **jogurtem naturalnym** (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

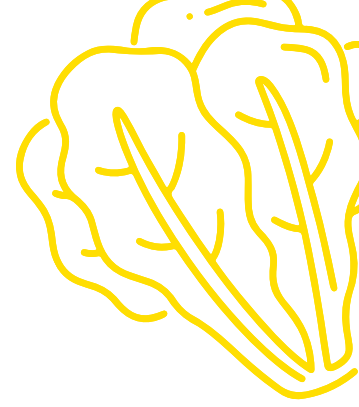
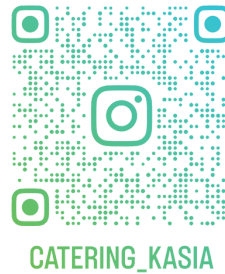
- Zupa pomidorowa z kaszą jagłaną, kokosową śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z dorsza** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołowym sosem winegret (100g), kompot gruszkowy (200ml) pszenica, ryba

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



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.



MENU 08-12.04.24

DIETA BEZMLECZNA/BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- **Spaghetti** Bolognese z szynki ze świeżą bazylią i pomidorami (250g), różyczki kalafiora gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z rabarbaru (200ml) pszenica

Wtorek

- Rosół z domowym **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- **Filet** z kureczaka (90g), **kasza kuskus** (150g), czerwona kapusta z cebulką, kiszonym ogórkiem, natką pietruszki i wegańskim majonezem (100g) pszenica, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą kukurydzianą i natką pietruszki (300ml)
- Gołąbki z białej kapusty, ryżu i mięsa z szynki (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowana na parze z ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Czwartek

- Zupa szczawiowa z ziemniaczkami, roślinną śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Leniwe pierogi** z dynią okraszone masłem roślinnym i tartą bezglutenową bułeczką (250g), tarta marchewka z jabłkiem, ananasem, pekińską kapustą i nasionami słonecznika (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Piątek

- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, kokosową śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z dorsza** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołowym sosem winegret (100g), kompot gruszkowy (200ml) pszenica, ryba

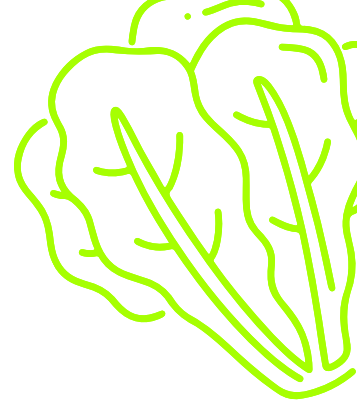
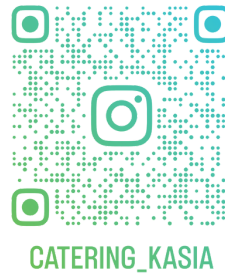
**W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce:
pomarańcze, gruszki jabłka.**



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 16.10-20.10.23 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe Spaghetti Bolognese z szynki ze świeżą bazylią i pomidorami (250g), różyczki kalafiora gotowane na parze z nasionami słonecznika(100g), kompot z rabarbaru (200ml)

Wtorek

- Rosół z bezglutenowym **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) jaja
- **Filet** z kurczaka (90g), kasza gryczana (150g), czerwona kapusta z cebulką, kiszonym ogórkiem, natką pietruszki i wegańskim majonezem (100g) mleko, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą kukurydzianą i natką pietruszki (300ml)
- Gołąbki z białej kapusty, ryżu i mięsa z szynki (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowana na parze z ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Czwartek

- Zupa szczawiowa z ziemniaczkami, śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Bezglutenowe kluski leniwe z **twarogiem** okraszone **maselkiem** i tartą bezglutenową bułeczką (250g), tarta marchewka z jabłkiem, ananasem, pekińską kapustą, nasionami słonecznika i **jogurtem naturalnym** (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, mleko

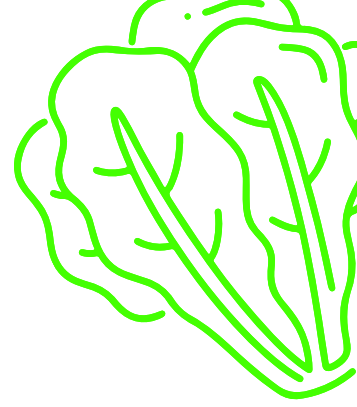
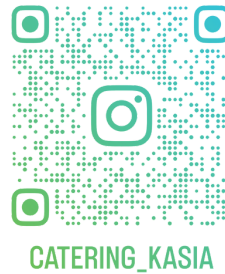
Piątek

- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, kokosową śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Filet z **dorsza** (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołowym sosem winegret (100g), kompot gruszkowy (200ml) ryba

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

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.



MENU 08-12.04.24

DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z marchewką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Spaghetti** Napoli ze świeżą bazylią i pomidorami (250g), różyczki kalafiora gotowane na parze z nasionami słonecznika(100g), kompot z rabarbaru (200ml) pszenica

Wtorek

- Wegański rosół z domowym **makaronem**, marchewką i natką pietruszki (300ml) pszenica
- Brokułowe **kotleciki** (90g), **kasza kuskus** (150g), czerwona kapusta z cebulką, kiszonym ogórkiem, natką pietruszki i wegańskim majonezem (100g), jaja, pszenica, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, kaszą kukurydzianą i natką pietruszki (300ml)
- Gołąbki z białej kapusty, ryżu i soczewicy czerwonej (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowana na parze z ziołową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Czwartek

- Zupa szczawiowa z ziemniaczkami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko,
- **Leniwe pierogi z twarogiem** okraszone **maselkiem** i tartą bezglutenową bułeczką (250g), tarta marchewka z jabłkiem, ananasem, pekińską kapustą, nasionami słonecznika i **jogurtem naturalnym** (100g), kompot z jabłek (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa pomidorowa z kaszą jagłaną, kokosową śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Fasolowe kotleciki** z pieca (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), sałata masłowa z tartą marchewką i ziołowym sosem winegret (100g), kompot gruszkowy (200ml) pszenica, jaja

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



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.