

MENU 18.12.23-22.12.23 DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem (100g), **kasza jęczmienna** (150g) surówka z kiszzonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa pomidorowa z **makaronem**, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko, pszenica
- Zapiekane warzywa (szparagi, paryskie marchewki, cieciora) z kawałkami piersi z indyka i **serem mozzarella** (150g), ryż paraboliczny i brązowy (150g), lekki sos z pomidorków pelati (80g) mleko kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupka wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Kluski leniwe** z **twarogiem** okraszone **masłem** i cynamonem (250g), **jogurt naturalny** z jagodami (60g), różyczki kalafiora i marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, jaja, mleko, sezam

Czwartek

- Zupka brokułowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki z cebulką (100g), **makaron penne** (150g), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

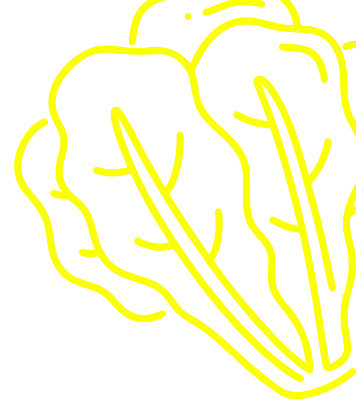
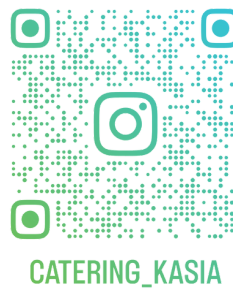
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi ruskie** okraszone **masłem** i cebulką (200g), mix warzyw gotowanych na parze z natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

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 18.12.23 - 22.12.23 DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami, marchewką, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem (100g), **kasza jęczmienna** (150g) surówka z kiszzonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa pomidorowa z **makaronem**, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml) pszenica
- Zapiekane warzywa (szparagi, paryskie marchewki, cieciora) z kawałkami piersi z indyka (150g), ryż paraboliczny i brązowy (150g), lekki sos z pomidorków pelati (80g), kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupka wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- Wegańskie **kluski leniwe**, okraszone masłem roślinnym i cynamonem (250g), wegański shake z jagodami (60g), różyczki kalafiora i marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, sezam

Czwartek

- Zupka brokułowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- Gulasz z szynki z cebulką (100g), **makaron penne** (150ml), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

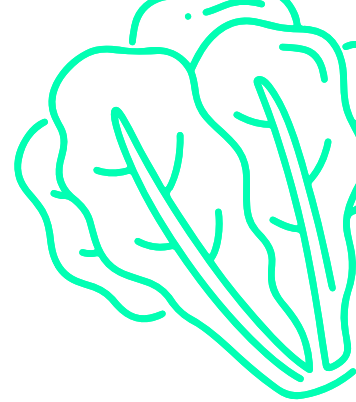
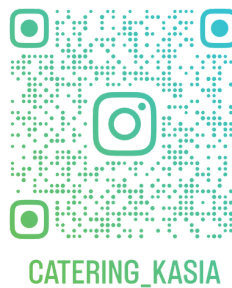
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki (300ml)
- Wegańskie **pierogi ruskie** z **tofu** okraszone masłem roślinnym i cebulką (200g), mix warzyw gotowanych na parze z natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, soja

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.





MENU 18.12.23-22.12.23 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem (100g), kasza gryczana (150g) surówka z kiszzonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml)

Wtorek

- Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Zapiekane warzywa (szparagi, paryskie marchewki, cieciora) z kawałkami piersi z indyka i **serem mozzarella** (150g), ryż paraboliczny i brązowy (150g), lekki sos z pomidorków pelati (80g) mleko kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupka wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe **kluski leniwe** z **twarogiem** okraszone **masełkiem** i cynamonem (250g), **jogurt naturalny** z jagodami (60g), różyczki kalafiora i marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) jaję, mleko, sezam

Czwartek

- Zupka brokułowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Gulasz z szynki z cebulką (100g), bezglutenowy makaron (150ml), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

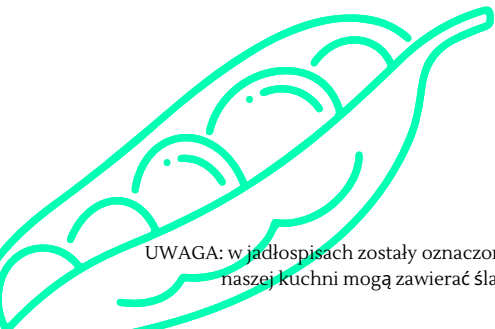
Piątek

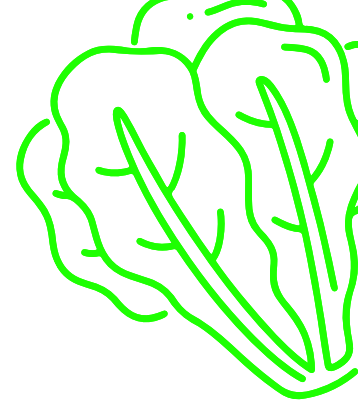
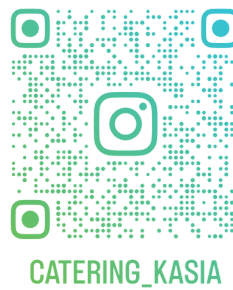
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe **pierogi ruskie** okraszone **masełkiem** i cebulką (200g), mix warzyw gotowanych na parze z natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) jaję, mleko

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

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 18.12.23 - 22.12.23 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Zupka ogórkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z soczewicy z zielonym groszkiem (100g), **kasza jęczmienna** (150g) surówka z kiszzonego ogórka, czerwonej i białej kapusty z natką pietruszki i dipem ziołowym na bazie wegańskiego majonezu (100g), kompot z jabłek (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa pomidorowa z **makaronem**, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko, pszenica
- Zapiekane warzywa (szparagi, paryskie marchewki, cieciorka) z **serem mozzarella** (150g), ryż paraboliczny i brązowy (150g), lekki sos z pomidorków pelati (80g) mleko, kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupka wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Kluski leniwe** z **twarogiem** okraszone **maselkiem** i cynamonem (250g), **jogurt naturalny** z jagodami (60g), różyczki kalafiora i marchewki gotowane na parze z **sezamem** (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, jaja, mleko, sezam

Czwartek

- Zupka brokułowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Wegański gulasz warzywny z fasolką i cebulką (100g), **makaron penne** (150ml), surówka z białej kapusty i kukurydzy z cytryną i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Pierogi ruskie** okraszone **maselkiem** i cebulką (200g), mix warzyw gotowanych na parze z natką pietruszki i ziołową oliwą (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, 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.