

MENU 27.11.23 - 01.12.23 DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Żurek na zakwasie na wywarze warzywnym, z majerankiem (300ml) jęczmień, pszenica
- Spaghetti bolognese z szynki, z pomidorami pelati i oregano (250g), fasolka szparagowa na parze (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Wtorek

- Barszcz czerwony z koperkiem i ziemniakami (300ml) mleko, owoc: jabłko
- Grillowana pierś z indyka z duszonymi warzywami (100g), kasza kuskus (150g), surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

Środa

- Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (300ml) mleko, owoc: gruszka
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, ze śmietanką waniliową (250g), surówka z marchewki z ananaseм i dipem cytrynowym (100g), kompot truskawkowy (200ml) mleko

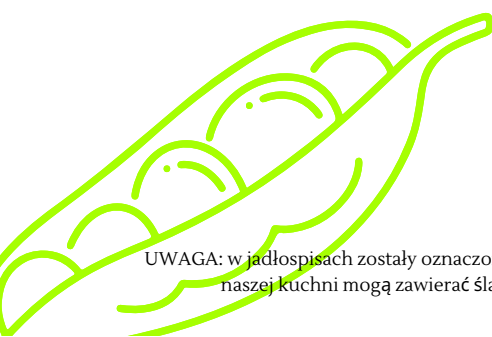
Czwartek

- Zupa warzywna z dynią i kaszą jaglaną (300ml), owoc: banan/jabłko
- Kotlet schabowy (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty i jabłek z natką pietruszki i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Piątek

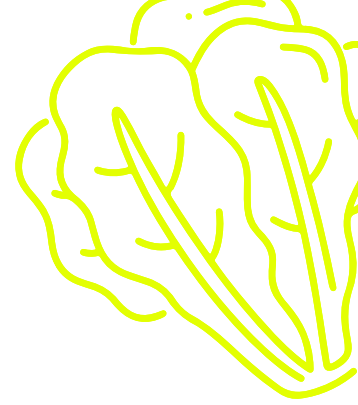
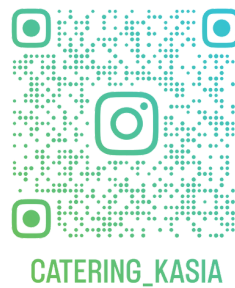
- Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami (300ml), owoc: gruszka
- Filet z dorsza (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z buraków i cebulki (100g), herbatka owocowa (200ml) pszenica, ryba, jaja, mleko

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 27.11.23 - 01.12.23 DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Żurek na zakwasie na wywarze warzywnym, z majerankiem (300ml) jęczmień, pszenica
- Spaghetti bolognese z szynki, z pomidorami pelati i oregano (250g), fasolka szparagowa na parze (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Wtorek

- Barszcz czerwony z koperkiem i ziemniakami (300ml), owoc: jabłko
- Grillowana **pierś z indyka** z duszonymi warzywami (100g), **kasza kuskus** (150g), surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (300ml), owoc: gruszka
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, z sosem waniliowym (250g), surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym (100g), kompot truskawkowy (200ml)

Czwartek

- Zupa warzywna z dynią i kaszą jaglaną (300ml), owoc: banan/jabłko
- **Kotlet schabowy** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty i jabłek z natką pietruszki i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

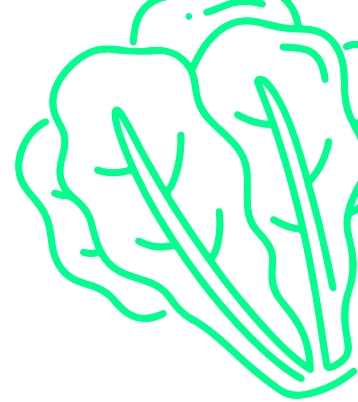
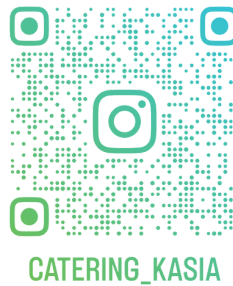
- Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami (300ml), owoc: gruszka
- **Filet z dorsza** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z buraków i cebulki (100g), herbatka owocowa (200ml) pszenica, ryba

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

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.

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Kozieł





MENU 27.11.23 - 01.12.23 DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Bezglutenowy żurek na zakwasie na wywarze warzywnym, z majerankiem (300ml)
- Bezglutenowe spaghetti bolognese z szynki, z pomidorami pelati i oregano (250g), fasolka szparagowa na parze (100g), kompot z jabłek (200ml)

Wtorek

- Barszcz czerwony z koperkiem i ziemniakami (300ml) mleko, owoc: jabłko
- Grillowana **pierś z indyka** z duszonymi warzywami (100g), kasza jagłana (150g), surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

Środa

- Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (300ml) mleko, owoc: gruszka
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, ze **śmietanką** waniliową (250g), surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym (100g), kompot truskawkowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa warzywna z dynią i kaszą jagłaną (300ml), owoc: banan/jabłko
- **Kotlet schabowy** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty i jabłek z natką pietruszki i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) mleko

Piątek

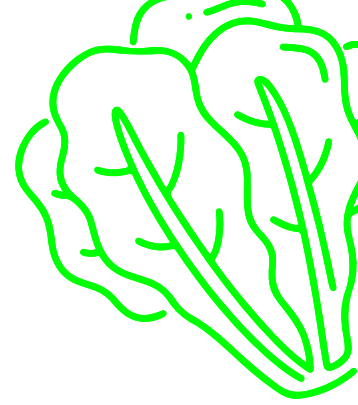
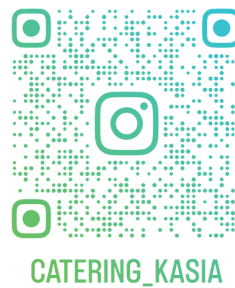
- Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami (300ml), owoc: gruszka
- **Filet z dorsza** (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z buraków i cebulki (100g), herbatka owocowa (200ml) ryba, jaja, mleko

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



Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina 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 27.11.23 - 01.12.23 DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Żurek na zakwasie na wywarze warzywnym, z majerankiem (300ml) jęczmień, pszenica
- Spaghetti Napoli z pomidorami pelati i oregano (250g), fasolka szparagowa na parze (100g), kompot z jabłek (200ml) pszenica

Wtorek

- Barszcz czerwony z koperkiem i ziemniakami (300ml) mleko, owoc: jabłko
- Kotlet sojowy z duszonymi warzywami (100g), **kasza kuskus** (150g), surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, soja, pszenica

Środa

- Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (300ml) mleko, owoc: gruszka
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, ze **śmietanką** waniliową (250g), surówka z marchewki z anansem i dipem cytrynowym (100g), kompot truskawkowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa warzywna z dynią i kaszą jaglaną (300ml), owoc: banan/jabłko
- Kotlet z ciecierzycy (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty i jabłek z natką pietruszki i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Piątek

- Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami (300ml), owoc: gruszka
- Filet z dorsza (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z buraków i cebulki (100g), herbatka 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.