

DIETA PODSTAWOWA

27.01.25-31.01.25

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą **jęczmienną**, ziemniakami i marchewką z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka coleslaw z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa z zielonych warzyw (fasolka szparagowa, cukinia, brokuł) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z kurczaka z warzywami (fasolka szparagowa, kukurydza, kalafior, marchew, biała cebula) z curry i mleczkiem **kokosowym** (150g), kasza **kuskus** (150g) kompot owocowy (200ml) orzechy, pszenica

Środa

- Rosół z indyka z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze mięsno(indyk)-warzywnym (300ml) pszenica
- **Kotlet schabowy** (90g), duszona cukinia z marchewką, cebulką, oliwą z oliwek i koperkiem (100g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

Czwartek

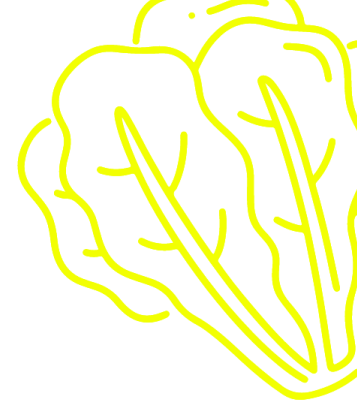
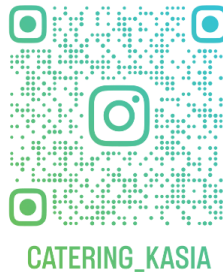
- Zupa koperkowa z ryżem ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Pierogi ruskie** okraszone cebulką (180g) surówka z tartej marchewki, jabłka i rodzynek z natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Ryba po grecku (**dorsz**) (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z papryką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
Jabłko, pomarańcza, gruszka

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

27.01.25-31.01.25

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą **jęczmienną**, ziemniakami i marchewką z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka colesław z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa z zielonych warzyw (fasolka szparagowa, cukinia, brokuł) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z kurczaka z warzywami (fasolka szparagowa, kukurydza, kalafior, marchew, biała cebula) z curry i mleczkiem **kokosowym** (150g), kasza **kuskus** (150g) kompot owocowy (200ml) orzechy, pszenica

Środa

- Rosół z indyka z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze mięsno(indyk)-warzywnym (300ml) pszenica
- **Kotlet schabowy** (90g), duszona cukinia z marchewką, cebulką, oliwą z oliwek i koperkiem (100g) ziemniaki z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa koperkowa z ryżem ze śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **pierogi** z kapustą i pieczarkami okraszone cebulką (180g) surówka z tartej marchewki, jabłka i rodzynek z natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

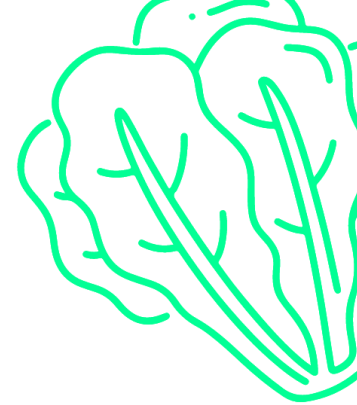
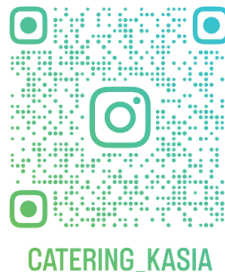
Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Ryba po grecku (**dorsz**) (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z papryką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
Jabłko, pomarańcza, gruszka

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska

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.



DIETA BEZGLUTENOWA

27.01.25-31.01.25

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i marchewką z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe spaghetti Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka colesław z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa z zielonych warzyw (fasolka szparagowa, cukinia, brokuł) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z kurczaka z warzywami (fasolka szparagowa, kukurydza, kalafior, marchew, biała cebula) z curry i mleczkiem **kokosowym** (150g), kasza gryczana (150g) kompot owocowy (200ml) orzechy

Środa

- Rosół z indyka z bezglutenowym makaronem i natką pietruszki na wywarze mięsno(indyk)-warzywnym (300ml)
- **Kotlet schabowy** (90g), duszona cukinia z marchewką, cebulką, oliwą z oliwek i koperkiem (100g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) jaja, mleko

Czwartek

- Zupa koperkowa z ryżem ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Bezglutenowe **pierogi ruskie** okraszone cebulką (180g) surówka z tartej marchewki, jabłka i rodzynek z natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, mleko

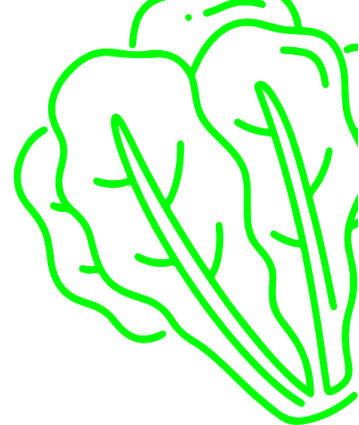
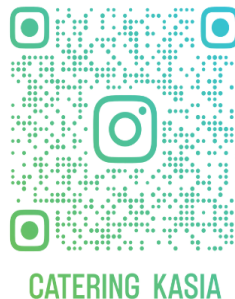
Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Ryba po grecku (**dorsz**) (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z papryką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
Jabłko, pomarańcza, gruszka

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



DIETA WEGETARIAŃSKA

27.01.25-31.01.25

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą **jęczmienną**, ziemniakami i marchewką z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka coleslaw z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa z zielonych warzyw (fasolka szparagowa, cukinia, brokuł) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z ciecierzycy z warzywami (fasolka szparagowa, kukurydza, kalafior, marchew) z curry i mleczkiem **kokosowym** (150g), kasza **kuskus** (150g) kompot owocowy (200ml) pszenica, orzechy

Środa

- Rosół wege z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- **Kotlet** z kalafiora (90g), duszona cukinia z marchewką, cebulką, oliwą z oliwek i koperkiem (100g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

Czwartek

- Zupa koperkowa z ryżem ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Pierogi ruskie** okraszone cebulką (180g) surówka z tartej marchewki, jabłka i rodzynek z natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Klopsiki** z kaszy jaglany i suszonych pomidorów w **sosie** chrzanowym (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z papryką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) mleko, pszenica

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
Jabłko, pomarańcza, gruszka

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Nieżychowska

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.