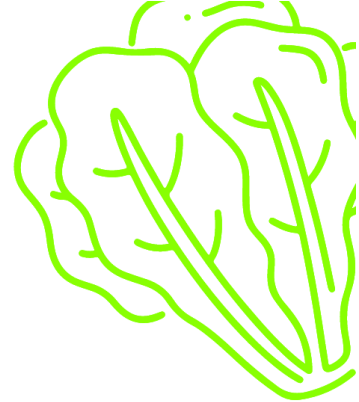
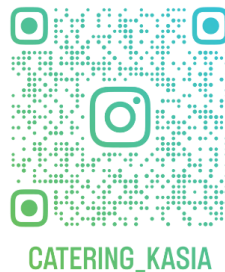




## DIETA PODSTAWOWA

19.05.25-23.05.25

### Poniedziałek

- Zupa krupnik z **kaszą jęczmienną**, ziemniakami i marchewką na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** Bolognese z mięsem z szynki z ziołami włoskimi (240g) sałata masłowa z koperkowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Wtorek

- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Kawałki kurczaka w sosie curry z warzywami (papryka, marchewka, por) (90g), ryż basmati (150g), fasolka szparagowa z **bułką tartą** i **masłem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

### Środa

- Rosół z indyka z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze mięsno(indyk)-warzywnym (300ml) pszenica
- Pieczone **kotleciki** z szynki (90g) z sosem pomidorowym (50g), **kasza kuskus** (150g), surówka z buraczków, cebulki z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

### Czwartek

- Zupa kalafiorowa z marchewką, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Makaron** z mąki durum z **sosem z jogurtu greckiego, twarogu** i truskawek (240g) bukiet warzyw gotowanych na parze z **masłem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

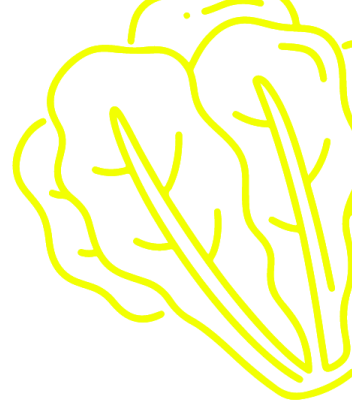
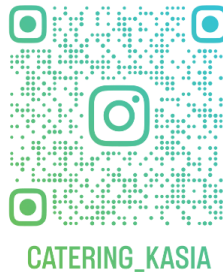
### Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Filet z morszczuka** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z pekińskiej kapusty, zielonego ogórka, koperku z oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

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.



## DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

19.05.25-23.05.25

### Poniedziałek

- Zupa krupnik z **kaszą jęczmienną**, ziemniakami i marchewką na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** Bolognese z mięsem z szynki z ziołami włoskimi (240g) sałata masłowa z koperkowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Wtorek

- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Kawałki kurczaka w sosie curry z warzywami (papryka, marchewka, por) (90g), ryż basmati (150g), fasolka szparagowa z **bułką tartą** i roślinnym masłem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Środa

- Rosół z indyka z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze mięsno(indyk)-warzywnym (300ml) pszenica
- Pieczone **kotleciki** z szynki (90g) z sosem pomidorowym (50g), **kasza kuskus** (150g), surówka z buraczków, cebulki z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Czwartek

- Zupa kalafiorowa z marchewką, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Makaron** z maki durum z sosem z wegańskiego jogurtu i truskawek (240g) bukiet warzyw gotowanych na parze z masłem roślinnym (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

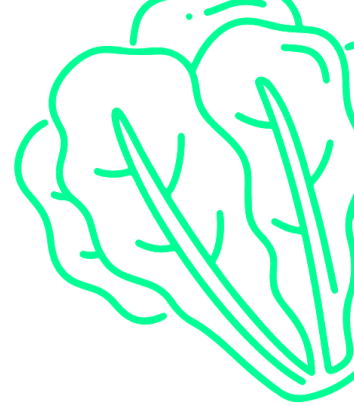
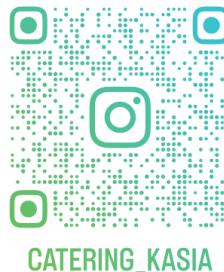
### Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z morszczuka** (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z pekińskiej kapusty, zielonego ogórka, koperku z oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba

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

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.



## DIETA BEZGLUTENOWA

19.05.25-23.05.25

### Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i marchewką na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe spaghetti Bolognese z mięsem z szynki z ziołami włoskimi (240g) sałata masłowa z koperkowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml)

### Wtorek

- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Kawałki kurczaka w sosie curry z warzywami (papryka, marchewka, por) (90g), ryż basmati (150g), fasolka szparagowa z **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

### Środa

- Rosół z indyka z bezglutenowym makaronem i natką pietruszki na wywarze mięsno(indyk)-warzywnym (300ml)
- Pieczone **kotleciki** z szynki (90g) z sosem pomidorowym (50g), kasza gryczana (150g), surówka z buraczków, cebulki z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

### Czwartek

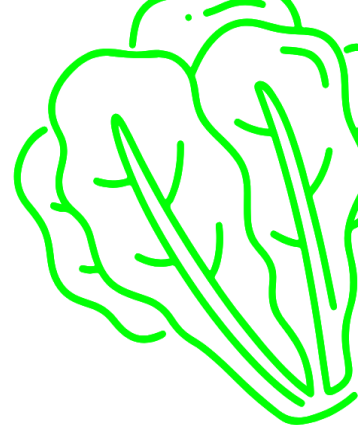
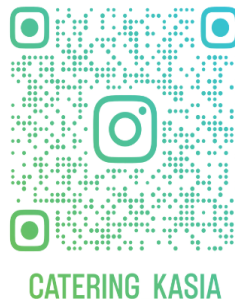
- Zupa kalafiorowa z marchewką, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Bezglutenowy makaron z **sosem z jogurtu greckiego, twarogu** i truskawek (240g) bukiet warzyw gotowanych na parze z **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

### Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Filet z morszczuka** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z pekińskiej kapusty, zielonego ogórka, koperku z oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

Opracowanie jadłospisu:  
Dietetyk mgr Paulina Nieżychońska



## DIETA WEGETARIAŃSKA

19.05.25-23.05.25

### Poniedziałek

- Zupa krupnik z **kaszą jęczmienną**, ziemniakami i marchewką ze na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** Napoli z pomidorami pelati z ziołami włoskimi (240g) sałata masłowa z koperkowym sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Wtorek

- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Warzywa (cukinia, papryka, marchewka, por) w sosie curry (90g), ryż basmati (150g), fasolka szparagowa z **bułką tartą** i **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

### Środa

- Rosół wege z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Wege **gołąbki** bez zawijania z białą kapustą (90g) z sosem pomidorowym (50g), **kasza kuskus** (150g), surówka z buraczków, cebulki z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

### Czwartek

- Zupa kalafiorowa z marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Makaron** z mąki durum z **sosem z jogurtu greckiego, twarogu** i truskawek (240g) bukiet warzyw gotowanych na parze z **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

### Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Falafel** warzywny (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z pekińskiej kapusty, zielonego ogórka, koperku z oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) mleko, pszenica

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

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.