

DIETA PODSTAWOWA

20.01.25-24.01.25

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z szynki z kaszą gryczaną (240g), tarte buraczki z cebulką i czosnkową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Czerwona soczewica z pomidorami, dynią, papryką i **kokosowym** mleczkiem z ryżem parabolicznym (240g), sałata z **jogurtowym dipem** ziołowym (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, orzechy

Środa

- Zupa pieczarkowa z **makaronem**, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica, mleko
- **Filet** z indyka w płatkach kukurydzianych (90g), surówka z białej kapusty, pora i koperku z oliwą z oliwek (100g) ziemniaki z koperkiem (150g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja

Czwartek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietanką roślinną, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Naleśniki z białym serem i jogurtem** z truskawkami (240g) surówka z tartej marchewki i pomarańczy z natką pietruszki i sokiem z cytryny (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

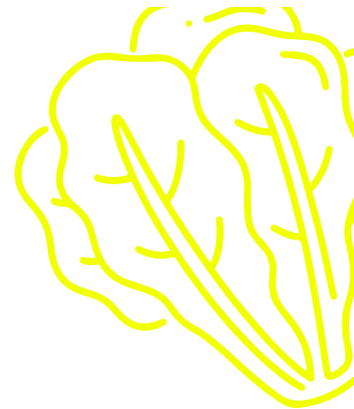
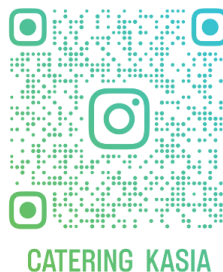
Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **morszczuka w sosie** koperkowym (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), warzywa gotowane na parze brokuł, kalafior (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

Opracowanie jadłospisu: Dietetyk mgr Paulina Nieżychońska

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

20.01.25-24.01.25

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z szynki z kaszą gryczaną (240g), tarte buraczki z cebulką i czosnkową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, śmietanką roślinną, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Czerwona soczewica z pomidorami, dynią, papryką i **kokosowym** mleczkiem z ryżem parabolicznym (240g), sałata z dipem ziołowym (100g), kompot owocowy (200ml) orzechy

Środa

- Zupa pieczarkowa z **makaronem**, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Filet z indyka w płatkach kukurydzy (90g), surówka z białej kapusty, pora i koperku z oliwą z oliwek (100g) ziemniaki z koperkiem (150g), kompot owocowy (200ml)

Czwartek

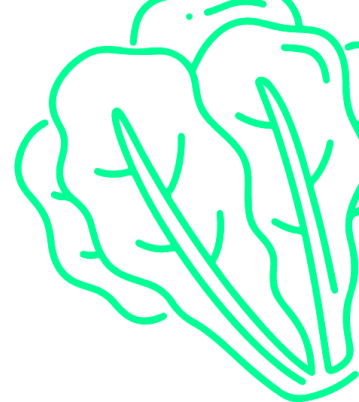
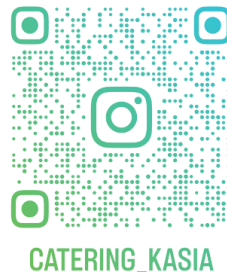
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, roślinną śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Wegańskie **naleśniki** z bananem (240g) surówka z tartej marchewki i pomarańczy z natką pietruszki i sokiem z cytryny (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Filet z **morszczuka** w sosie koperkowym na śmietance roślinnej (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), warzywa gotowane na parze brokuł, kalafior (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba

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

Opracowanie jadłospisu: Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



DIETA BEZGLUTENOWA

20.01.25-24.01.25

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z szynki z kaszą gryczaną (240g), tarte buraczki z cebulką i czosnkową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Czerwona soczewica z pomidorami, dynią, papryką i **kokosowym** mleczkiem z ryżem parabolicznym (240g), sałata z **jogurtowym dipem** ziołowym (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, orzechy

Środa

- Zupa pieczarkowa z bezglutenowym makaronem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Filet** z indyka w płatkach kukurydzianych (90g), surówka z białej kapusty, pora i koperku z oliwą z oliwek (100g) ziemniaki z koperkiem (150g), kompot owocowy (200ml) jaja

Czwartek

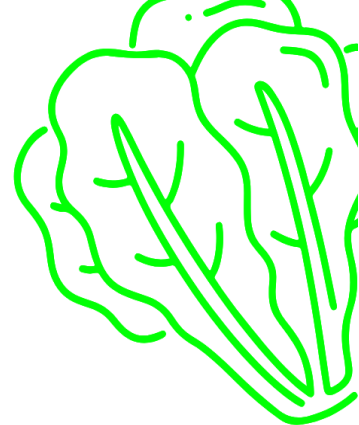
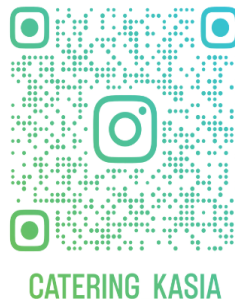
- Barszcz czerwony z ziemniakami, roślinną śmietanką, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **naleśniki** z bananem (240g) surówka z tartej marchewki i pomarańczy z natką pietruszki i sokiem z cytryny (100g) kompot owocowy (200ml) jaja, mleko

Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **morszczuka** w **sosie** koperkowym (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), warzywa gotowane na parze brokuł, kalafior (100g), kompot wielowocowy (200ml) ryba, mleko

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Nieżychońska



DIETA WEGETARIAŃSKA

20.01.25-24.01.25

Poniedziałek

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotleciki serowe** (90g), kasza gryczana (150g), tarte buraczki z cebulką i czosnkową oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, jaja

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Czerwona soczewica z pomidorami, dynią, papryką i **kokosowym** mleczkiem z ryżem parabolicznym (240g), sałata z **jogurtowym dipem** ziołowym (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, orzechy

Środa

- Zupa pieczarkowa z **makaronem**, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica, mleko
- **Kalafior** w płatkach kukurydzianych (90g), surówka z białej kapusty, pora i koperku z oliwą z oliwek (100g) ziemniaki z koperkiem (150g), kompot owocowy (200ml) jaja

Czwartek

- Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Naleśniki z twarożkiem i jogurtem** z truskawkami (240g) surówka z tartej marchewki i pomarańczy z natką pietruszki i sokiem z cytryny (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

Piątek

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, śmietanką kokosową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Kotlety z ciecierzycy w **sosie** koperkowym (60g) ziemniaki **puree** z koperkiem (120g), warzywa gotowane z wody brokuł, kalafior (60g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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