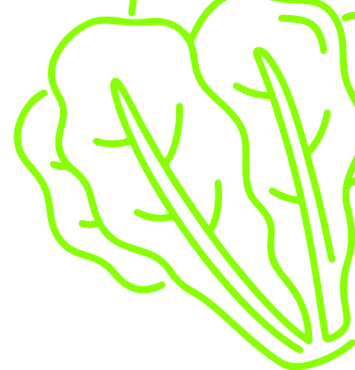
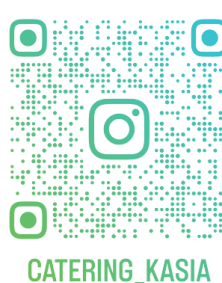




DIETA PODSTAWOWA

02.06.25-06.06.25

Poniedziałek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, natką pietruszki, **śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Spaghetti** bolognese (240g) surówka colesław z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa botwinka z ziemniakami, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Pierogi leniwe** z tartą **bułeczką** i **masłem** (240g), surówka z selera, jabłka, marchewki z dipem **jogurtowym** (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko, jaja, seler

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Nuggetsy** z kurczaka (90g), sałata masłowa ze szczypiorkiem, ogórkiem zielonym i sosem winegret (100g), **kasza kuskus** (150g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), **zasmażane buraczki** pokrojone w kostkę (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Piątek

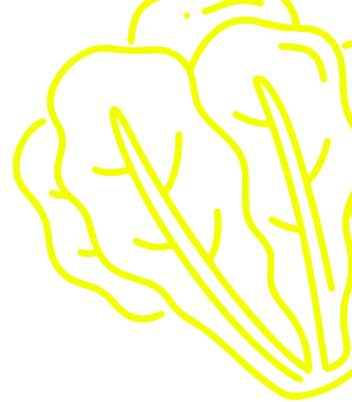
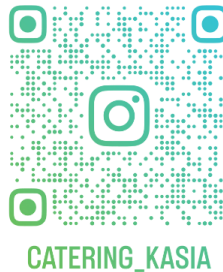
- Zupa koperkowa z kaszą jaglaną, marchewką, natką pietruszki na wywarze mięsno (indyk) - warzywnym (300ml)
- Filet z **mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z młodej kapusty z koperkiem, cebulką, dipem ziołowym (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

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 BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

02.06.25-06.06.25

Poniedziałek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, natką pietruszki, śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (300ml)
- **Spaghetti** bolognese (240g) surówka colesław z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa botwinka z ziemniakami, śmietanką roślinną, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kluseczki** dyniowe z masłem roślinnym i **bułeczką** tartą (240g), surówka z **selera**, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, seler

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Nuggetsy** z kurczaka (90g), sałata masłowa ze szczypiorkiem, ogórkiem zielonym i sosem winegret (100g) **kasza kuskus** (150g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), zasmażane buraczki pokrojone w kostkę (100g), kompot owocowy (200ml)

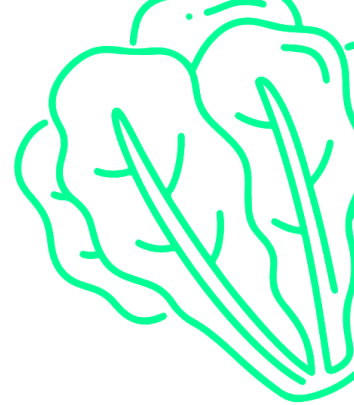
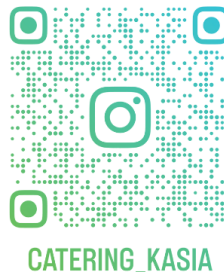
Piątek

- Zupa koperkowa z kaszą jaglaną, marchewką, natką pietruszki na wywarze mięsno (indyk) - warzywnym (300ml)
- Filet z **mintaja** (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z młodej kapusty z koperkiem, cebulką, dipem ziołowym (100g), kompot wielowocowy (200ml) ryba

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

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

02.06.25-06.06.25

Poniedziałek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, natką pietruszki, **śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Bezglutenowe spaghetti bolognese (240g) surówka colesław z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa botwinka z ziemniakami, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Bezglutenowe **pierogi leniwe z maselkiem** (240g), surówka z **selera**, jabłka, marchewki z dipem **jogurtowym** (100g) kompot owocowy (200ml) mleko, jaja, seler

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **nuggetsy** z kurczaka (90g), sałata masłowa ze szczypiorkiem, ogórkiem zielonym i sosem winegret (100g) ryż basmati (150g) kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa wiosenna z fasolką szparagową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), **zasmażane buraczki** pokrojone w kostkę (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

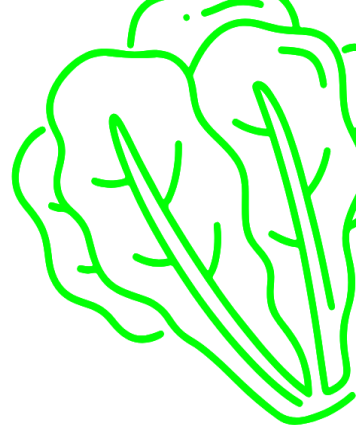
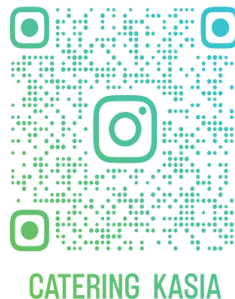
Piątek

- Zupa koperkowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki na wywarze mięsno (indyk) - warzywnym (300ml)
- Filet z **mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z młodej kapusty, koperku, cebulki z dipem ziołowym (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Nieżydowska

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 WEGETARIAŃSKA

02.06.25-06.06.25

Poniedziałek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, natką pietruszki, **śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Spaghetti** z soczewicy z pomidorami (240g) surówka colesław z wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa botwinka z ziemniakami, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Pierogi leniwe** z tartą **bułeczką** i **masłem** (240g), surówka z selera, jabłka, marchewki z dipem **jogurtowym** (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko, jaja, seler

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotleciki** z cukinii i marchewki (90g), sałata masłowa ze szczypiorkiem, ogórkiem zielonym i sosem winegret (100g) **kasza kuskus** (150g) kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

Czwartek

- Zupa wiosenna z fasolką szparagową i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Wegańskie gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (90g), ziemniaki z koperkiem (90g) **zasmażane buraczki** pokrojone w kostkę (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Piątek

- Zupa koperkowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Klopsiki z kaszy jaglanej z suszonymi pomidorami (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z młodej kapusty, koperkiem, cebulką, dipem ziołowym (100g), kompot wieloowocowy (200ml) mleko

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

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.