

DIETA PODSTAWOWA

03.03.25-07.03.25

Poniedziałek

- **Krupnik** z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- Gulasz z szynki wieprzowej z **makaronem z mąki durum** (240g) surówka z białej kapusty z porcem i wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** schabowy (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), fasolka szparagowa z **maselkiem** i tartą **bułeczką** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

Środa

- Zupka tajska z mleczkiem kokosowym z soczewicą, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Pierogi** z jabłkami, **maselkiem** i cynamonem (240g) surówka z pekińskiej kapusty, marchewki z pomarańczą z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Makaron** ze szpinakiem, pomidorkami i **serem mozzarella** (240g) sałata z sosem vinegret (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica
-

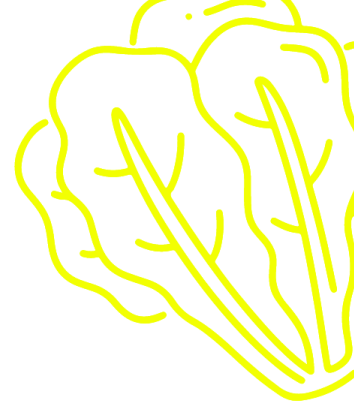
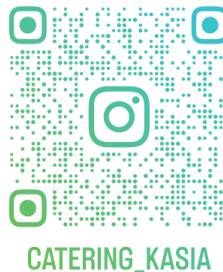
Piątek

- Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotleciki z dorsza** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), buraczki na zimno z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko, jaja

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
Pomarańcza, jabłko, 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 BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

03.03.25-07.03.25

Poniedziałek

- **Krupnik** z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- Gulasz z szynki wieprzowej z **makaronem z mąki durum** (240g) surówka z białej kapusty z porzem i wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ryżem i roślinną smietanką z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotlet** schabowy (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), fasolka szparagowa z roślinnym masłem i tartą **bułeczką** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Makaron** ze szpinakiem, pomidorkami i kurczakiem (240g) sałata z sosem vinegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

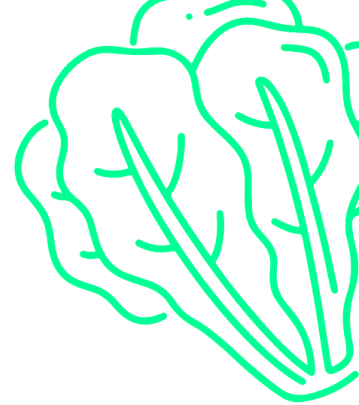
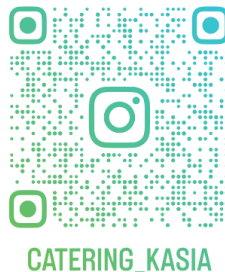
- Zupka tajska z mleczkiem kokosowym z soczewicą, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Wegańskie **pierogi** z roślinnym masłem i cynamonem (240g) surówka z marchewki z pomarańczą z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

- Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotleciki z dorsza** (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), buraczki na zimno z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, pszenica

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



DIETA BEZGLUTENOWA

03.03.25-07.03.25

Poniedziałek

- Krupnik jaglany z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z szynki wieprzowej z kaszą gryczaną (240g) surówka z białej kapusty z porem i wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** schabowy (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), fasolka szparagowa z **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Makaron bezglutenowy ze szpinakiem, pomidorkami i **serem mozzarella** (240g), sałata z sosem vinegret (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

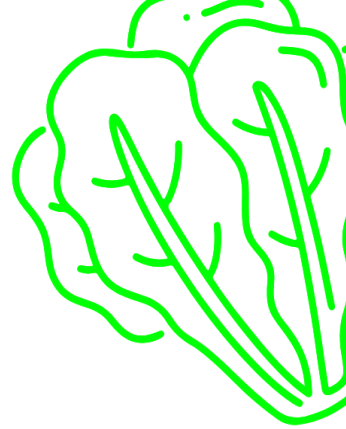
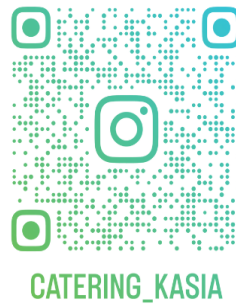
- Zupka tajska z mleczkiem kokosowym z soczewicą, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **pierogi** z jabłkami, **maselkiem** i cynamonem (240g) surówka z marchewki z pomarańczą z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) jaja, mleko

Piątek

- Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotleciki z dorsza** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), buraczki na zimno z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko, jaja

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



DIETA WEGETARIAŃSKA

03.03.25-07.03.25

Poniedziałek

- **Krupnik** z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- Gulasz z ciecierzycy z pomidorami z **makaronem z mąki durum** (240g) surówka z białej kapusty z porem i wegańskim majonezem(100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa ogórkow z ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Jaglane kotleciki (90g), ziemniaki z koperkiem (150g), fasolka szparagowa z **maselkiem** i tartą **bułeczką** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko,pszenica

Środa

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Makaron** ze szpinakiem, pomidorkami i **serem mozzarella** (240g), sałata z sosem vinegret (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

Czwartek

- Zupka tajska z mleczkiem kokosowym z soczewicą , natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Pierogi** z jabłkami, **maselkiem** i cynamonem (240g) surówka z marchewki z pomarańczą z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

Piątek

- Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Klopsiki** warzywne (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), buraczki na zimno z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) mleko, pszenica

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska