

DIETA PODSTAWOWA 10.03.25-14.03.25

Poniedziałek

- Barszcz czerwony z fasolką szparagową, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Spaghetti** Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka z białej kapusty z koperkiem w sosie vinegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa z białych warzyw z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Strogonoff z mięsa z szynki z papryką, cebulką w sosie pieczeniowym (90g), surówka z kiszonych ogórków, pekińskiej kapusty, kukurydzy z oliwą z oliwek (100g) **kasza kuskus**(150g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlecik** drobiowy po bawarsku (90g), mix warzyw gotowanych na parze (100g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

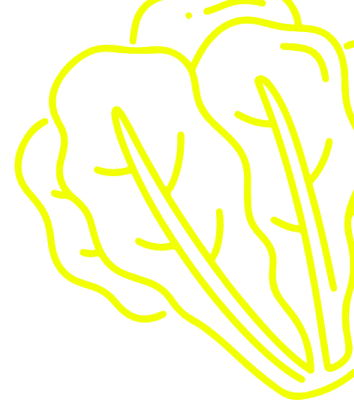
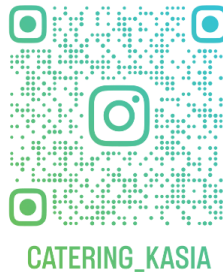
- Zupa jarzynowa z brukselką, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Pierogi** leniwe z **twarogiem**, **masłem** i cynamonem (240g), surówka z marchewki i ananasa z oliwą z oliwek (100g), kompot wiśniowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa koperkowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty 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, jabłko, pomarańcza

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

10.03.25-14.03.25

Poniedziałek

- Barszcz czerwony z fasolką szparagową, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Spaghetti** Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka z białej kapusty z koperkiem w sosie vinegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa z białych warzyw z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Strogonoff z mięsa z szynki z papryką, cebulką w sosie pieczeniowym (90g), surówka z kiszonych ogórków, pekińskiej kapusty, kukurydzy z oliwą z oliwek (100g) **kasza kuskus** (150g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, roślinną śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotlecik** drobiowy po bawarsku (90g), mix warzyw gotowanych na parze (100g) ziemniaki z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

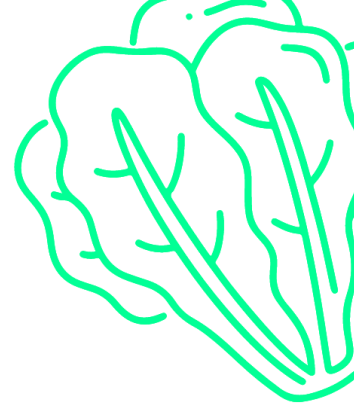
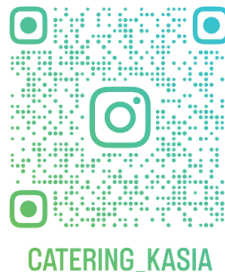
- Zupa jarzynowa z brukselką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Wegańskie **pierogi** leniwe z roślinnym masłem i cynamonem (240g) surówka z marchewki i ananasa z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Piątek

- Zupa koperkowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z mintają** (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



DIETA BEZGLUTENOWA

10.03.25-14.03.25

Poniedziałek

- Barszcz czerwony z fasolką szparagową, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **spaghetti** Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka z białej kapusty z koperkiem w sosie vinegret (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa z białych warzyw z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Strogonoff z mięsa z szynki z papryką, cebulką w sosie pieczeniowym (90g), surówka z kiszonych ogórków, kapusty pekińskiej, kukurydzy z oliwą z oliwek (100g) ryż paraboliczny (150g), kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlecik** drobiowy po bawarsku (90g), mix warzyw gotowanych na parze (100g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

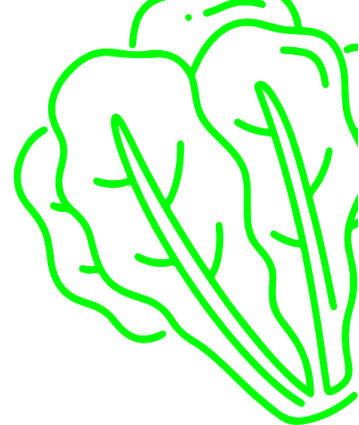
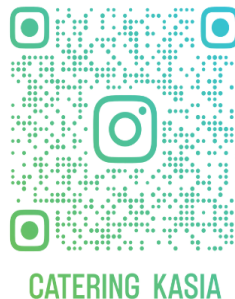
- Zupa jarzynowa z brukselką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **pierogi leniwe** z **masłem** i cynamonem (240g) surówka z marchewki i ananasa z oliwą z oliwek (100g), kompot wiśniowy (200ml) jaja, mleko

Piątek

- Zupa koperkowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty 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, jabłko, pomarańcza

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Nieżychońska



DIETA WEGETARIAŃSKA

10.03.25-14.03.25

Poniedziałek

- Barszcz czerwony z fasolką szparagową, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Spaghetti** Napoli z ziołami włoskimi i pomidorami pelati (240g) surówka z białej kapusty z koperkiem w sosie vinegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa z białych warzyw z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z soczewicą, papryką, pieczarkami (90g), surówka z kiszonych ogórków, pekińskiej kapusty, kukurydzy z oliwą z oliwek (100g) **kasza kuskus** (150g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Jaglane **klopsiki** z jarmużem (90g), mix warzyw gotowanych z czarnuszką (100g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g) kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

Czwartek

- Zupa jarzynowa z brukselką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Pierogi** leniwe z **twarogiem, masłem**, cynamonem (240g), surówka z marchewki i ananasa z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

Piątek

- Zupa koperkowa z ryżem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Szpinakowe **kotleciki** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty 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, 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.