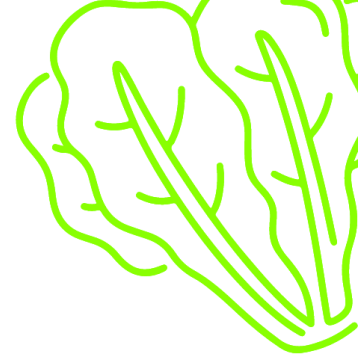
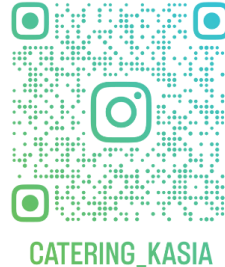




DIETA PODSTAWOWA

26.05.25-30.05.25

Poniedziałek

- **Barszcz biały** z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z czerwonej soczewicy, papryki, pomidorów z **makaronem z mąki durum** i śmietanką kokosową (240g) surówka z białej kapusty z porem i wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** schabowy (90g), **kasza kuskus** (150g), kalafior gotowany na parze z **masłem** i tartą **bułeczką** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

Środa

- Zupka grochowa z ziemniaczkami, cebulką, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Pierogi** z jabłkami i polewą owocową na **jogurcie** (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, cukinią, pomidorkami pelati i pieczonym mięsem z indyka (240g) sałata masłowa z sosem **jogurtowo-koperkowym** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

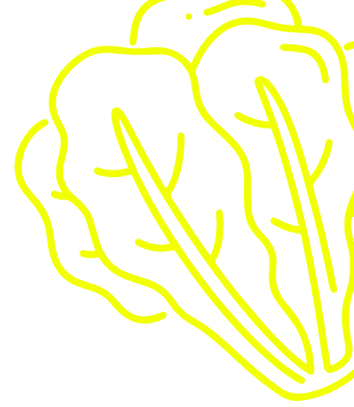
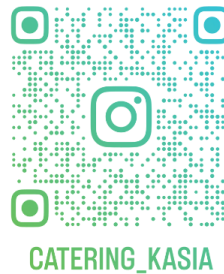
Piątek

- 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

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

26.05.25-30.05.25

Poniedziałek

- Barszcz biały z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z czerwonej soczewicy, papryki, pomidorów z **makaronem z mąki durum** i śmietanką kokosową (240g) surówka z białej kapusty z porem i wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem i roślinną śmietanką z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotlet** schabowy (90g), **kasza kuskus** (150g), kalafior gotowany na parze z roślinnym masłem i tartą **bułeczką** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa grochowa z ziemniakami, cebulką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Wegańskie **pierogi** z jabłkami i polewą owocową na jogurcie roślinnym (240g) surówka z pekińskiej kapusty, marchewki z pomarańczą z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Makaron** ze szpinakiem, cukinią, pomidorkami pelati i pieczonym mięsem z indyka (240g) sałata masłowa z sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

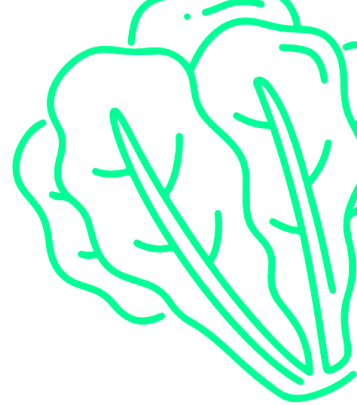
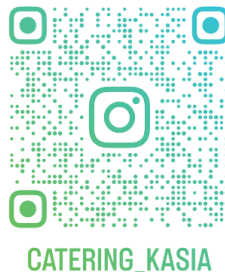
Piątek

- 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

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

26.05.25-30.05.25

Poniedziałek

- Barszcz biały z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z soczewicy, pomidorów, papryki z bezglutenowym makaronem i śmietanką kokosową (240g) surówka z białej kapusty z porem i wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** schabowy (90g), ryż basmati (150g), kalafior gotowany na parze z **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa grochowa z ziemniakami, cebulką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **pierogi** z jabłkami i polewą owocową na **jogurcie** (240g) surówka z pekińskiej kapusty, marchewki z pomarańczą z oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) jaja, mleko

Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Bezglutenowy makaron ze szpinakiem, cukinią, pomidorkami pelati i pieczonym mięsem z indyka (240g) sałata masłowa z sosem **jogurtowo**-koperkowym (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

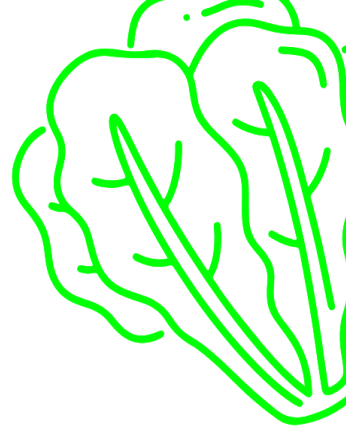
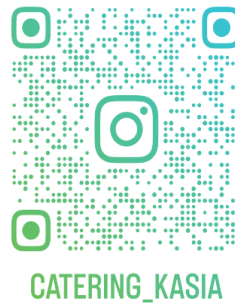
Piątek

- 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

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

26.05.25-30.05.25

Poniedziałek

- Barszcz biały z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z soczewicy, pomidorów, papryki z **makaronem z mąki durum** i śmietanką kokosową (240g) surówka z białej kapusty z porem i wegańskim majonezem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Warzywne kotleciki (90g), **kasza kuskus** (150g), kalafior gotowany na parze z **masłem** i tartą **bułeczką** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

Środa

- Zupa grochowa z ziemniakami, cebulką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Pierogi** z jabłkami i polewą owocową na **jogurcie** (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, cukinią, pomidorkami pelati i **serem mozzarella** (240g) sałata masłowa z sosem **jogurtowo-koperkowym** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, 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

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.