

DIETA PODSTAWOWA

28.10.24-01.11.24

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna (kapusta biała, fasolka szparagowa, kalafior, groszek) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z kurczaka z **kaszą kuskus**, marchewką i kukurydzą (240g), surówka z czerwonej kapusty (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa czerwony barszcz z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki ma wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Falafel z ciecierzycy z sosem **tzatziki** (80g), ziemniaki z koperkiem (150g) kalafior gotowany na parze z pestkami słonecznika i **masełkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa kapuśniak z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Duszone kotleciki z indyka w **sosie** koperkowym (90g), fasolka szparagowa z **bułką tartą** (100g) kasza gryczana (150g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Czwartek

- Zupa **żurek** z marchewką, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica mleko
- Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i sosem **jogurtowym** (240g) surówka z pora, jabłka i marchewki (100g) kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica

Piątek

Wszystkich Świętych

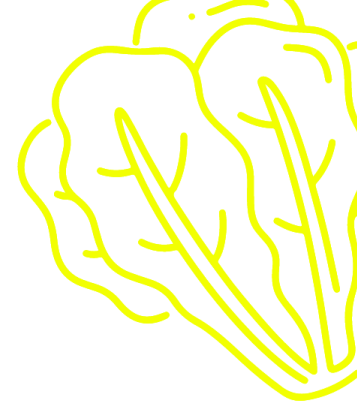
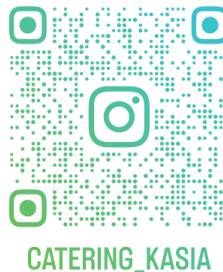
W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
Jabłko, gruszką, pomarańcza

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

28.10.24-01.11.24

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna (kapusta biała, fasolka szparagowa, kalafior, groszek) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z kurczaka z **kaszą kuskus**, marchewką i kukurydzą (240g), surówka z czerwonej kapusty (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa czerwony barszcz z ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Falafel z ciecierzycy (80g), ziemniaki z koperkiem (150g) kalafior gotowany na parze z pestkami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml)

Środa

- Zupa kapuśniak z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Duszone kotleciki z indyka w sosie koperkowym (90g), fasolka szparagowa z **bułką tartą** (100g) kasza gryczana (150g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Zupa **żurek** z marchewką, ziemniakami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i musem owocowym (240g) surówka z pora, jabłka i marchewki (100g) kompicik owocowy (200ml) pszenica

Piątek

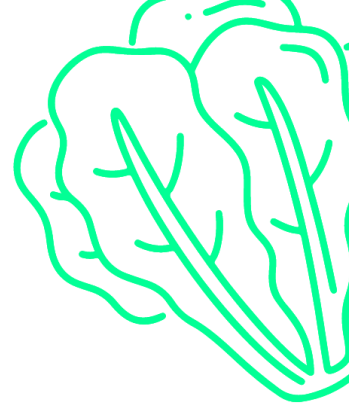
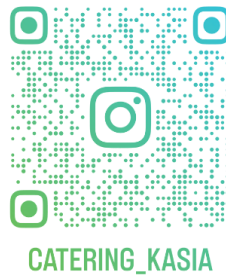
Wszystkich Świętych

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

28.10.24-01.11.24

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna (kapusta biała, fasolka szparagowa, kalafior, groszek) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z kurczaka z kaszą jaglaną, marchewką i kukurydzą (240g), surówka z czerwonej kapusty (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa czerwony barszcz z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki ma wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Falafel z ciecierzycy z sosem **tzatziki** (80g), ziemniaki z koperkiem (150g) kalafior gotowany na parze z pestkami słonecznika i **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa kapuśniak z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Duszone kotleciki z indyka w **sosie** koperkowym (90g), fasolka szparagowa (100g) kasza gryczana(150g), kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

- Zupa żurek z marchewką, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Zapiekany ryż z jabłkami, cynamonem i **maselkiem** z sosem **jogurtowym** (240g) surówka z pora, jabłka i marchewki (100g) kompotik owocowy (200ml) mleko

Piątek

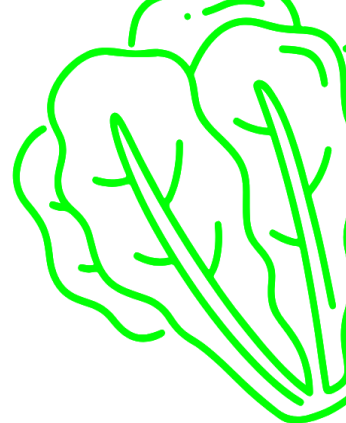
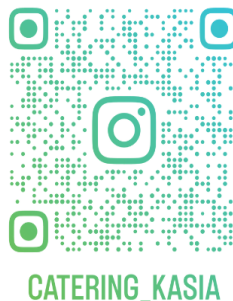
Wszystkich Świętych

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

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 WEGETARIAŃSKA

28.10.24-01.11.24

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna (kapusta biała, fasolka szparagowa, kalafior, groszek) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Potrawka z ciecierzycy z **kaszą kuskus**, marchewką i kukurydzą (240g), surówka z czerwonej kapusty (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa czerwony barszcz z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Falafel z ciecierzycy z sosem **tzatziki** (80g), ziemniaki z koperkiem (150g) kalafior gotowany na parze z pestkami słonecznika i **masełkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa kapuśniak z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Kotleciki z kalafiora w **sosie** koperkowym (90g), fasolka szparagowa z **bułką tartą** (100g) kasza gryczana (150g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Czwartek

- Zupa **żurek** z marchewką, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica mleko
- Zapiekany ryż z jabłkami, cynamonem i **masełkiem** z sosem **jogurtowym** (240g) surówka z pora, jabłka i marchewki (100g) kompot owocowy (200ml) mleko

Piątek

Wszystkich Świętych

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