

DIETA PODSTAWOWA
04.11.2024-08.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek

- Krupnik z **kaszą jęczmienną**, marchewką, ziemniakami, porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Makaron** fusilli z czerwonym pesto, warzywami i **serem mozzarella** (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka, **jogurtu** ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, wegańską śmietanką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Pieczone medaliony z indyka w delikatnej **panierce** kokosowej(90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem i **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, sezam

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300 ml) mleko
- **Pampuchy** gotowane na parze, z **jogurtem** truskawkowo- waniliowym (240g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy(200ml) pszenica, mleko, jaja

Czwartek

- Rosół z indyka z **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica, jaja
- Szwedzkie **klopsiki** z szynki w sosie pomidorowym (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty z porem, wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, jęczmień

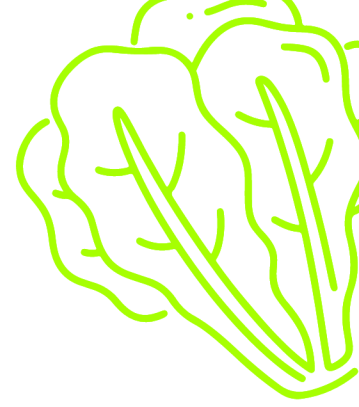
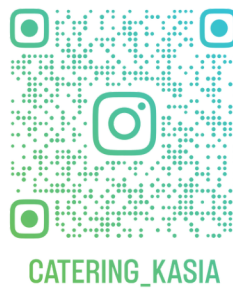
Piątek

- Zupa szczawiowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **mintaja** (80g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszzonej kapusty, jabłka, szczypiorku z oliwą (100g), kompot gruszkowy (200ml) ryba

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście **świeże** i **pełne** witamin owoce do wyboru:
gruszki, jabłka, 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 WEGETARIAŃSKA
04.11.2024-08.11.2024

DIETA WEGETARIAŃSKA

Poniedziałek

- Krupnik z **kaszą jęczmienną**, marchewką, ziemniakami, porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Makaron** fusilli z czerwonym pesto, **mozzarellą**, warzywami i **serem mozzarella** (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka, **jogurtu** ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, wegańską śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotleciki** warzywne w delikatnej panierce kokosowej(90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem i **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, sezam

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300 ml) mleko
- **Pampuchy** gotowane na parze, z **jogurtem** truskawkowo- waniliowym (240g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko, jaja

Czwartek

- Wegański rosół z **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica,
- **Klopsiki** warzywne w sosie pomidorowym (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka Colesław z białej kapusty z porem, wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, jęczmień

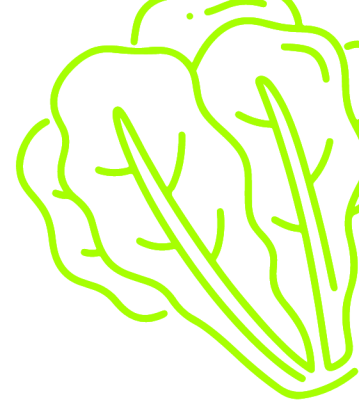
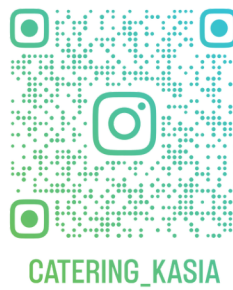
Piątek

- Zupa szczawiowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Pieczony kalafior z **mozzarellą** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszzonej kapusty, jabłka, szczypiorku z oliwą (100g), kompot gruszkowy (200ml) mleko

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
gruszki, jabłka, 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
04.11.2024-08.11.2024

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Krupnik z **kaszą jęczmienną**, marchewką, ziemniakami, porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Makaron** fusilli z czerwonym pesto i warzywami (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka, wegańskiego jogurtu ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, wegańską śmietanką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Pieczone medaliony z indyka w delikatnej **panierce** kokosowej (90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem i **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, sezam

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy ze śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300 ml)
- Wegańskie **pampuchy** gotowane na parze, z musem truskawkowo-waniliowym (240g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Rosół z indyka z **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- Szwedzkie **klopsiki** z szynki w sosie pomidorowym (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty z porem, wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jęczmień

Piątek

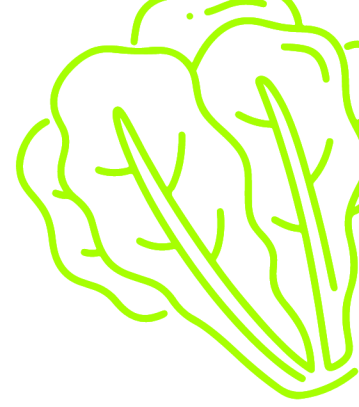
- Zupa szczawiowa z ryżem, wegańską śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Filet z **mintaja** (80g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszzonej kapusty, jabłka, szczypiorku z oliwą (100g), kompot gruszkowy (200ml) ryba

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:
gruszki, jabłka, 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
04.11.2024-08.11.2024



DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Krupnik z kaszą jaglaną, marchewką, ziemniakami, porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowy makaron z czerwonym pesto, warzywami i **serem mozzarella** (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka, **jogurtu** ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, wegańską śmietanką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Pieczone medaliony z indyka w delikatnej **panierce** kokosowej(90g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem i **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, sezam

Środa

- Zupa z czerwonej soczewicy ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300 ml) mleko
- Bezglutenowe **pampuchy** gotowane na parze, z **jogurtem** truskawkowo- waniliowym (240g), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, jaja

Czwartek

- Rosół z indyka z bezglutenowym makaronem, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe **klopsiki** z szynki w sosie pomidorowym (90g), ryż basmati (150g), surówka Colesław z białej kapusty z porem, wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

Piątek

- Zupa szczawiowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **mintaja** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, jabłka, szczypiorku z oliwą (100g), kompot gruszkowy (200ml) ryba

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

