

DIETA PODSTAWOWA MENU 17.06-20.06.24

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą jaglaną, marchewką, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze z warzyw (300ml)
- Gulasz z szynki z cebulką (10g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszonej i czerwonej kapusty, pora i ziołowej oliwy z oliwek (100g), kompot z wiśni (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa kalafiorowa ze szpinakiem, marchewką, ziemniaczkami i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Zapiekaný **makaron fusilli** z mięsem z polędwiczek wieprzowych, **mozzarella**, pomidorami pelati i świeżą bazylią (250g), mix sałat z **dipem** miodowo-musztardowy(80g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko, gorczyca

Środa

- Barszcz czerwony z marchewką, ziemniaczkami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze z warzyw (300ml) mleko
- **Naleśniki** z **mąki durum** z **serem** białym i truskawkami (220g), glazurowane marchewki z ananasem i świeżą rukolą (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

Czwartek

- Zupa wielowarzywna z kukurydzą, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na warzywnym wywarze (300ml) mleko
- Ryż zapiekany z jabłkami, **maselkiem** i cynamonem (220g) **śmietanka** waniliowa z jagodami (50g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko

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

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.

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół



DIETA WEGETARIAŃSKA 17.06.24-20.06.24

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą jaglaną, marchewką, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze z warzyw (300ml)
- Gulasz z soczewicy czerwonej z cebulką (100g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszzonej i czerwonej kapusty, pora i ziołowej oliwy z oliwek (100g), kompot z wiśni (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa kalafiorowa ze szpinakiem, marchewką, ziemniaczkami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Zapiekany **makaron fusilli** z **mozzarellą**, pomidorami pelati i świeżą bazylią (250g), mix sałat z **dipem** miodowo-musztardowy(80g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko, gorczyca

Środa

- Barszcz czerwony z marchewką, ziemniaczkami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze z warzyw (300ml) mleko
- **Naleśniki** z **mąki durum** z **serem** białym i truskawkami (220g), glazurowane marchewki z ananasem i świeżą rukolą (100g), kompot truskawkowy (200ml) pszenica, jaja, mleko

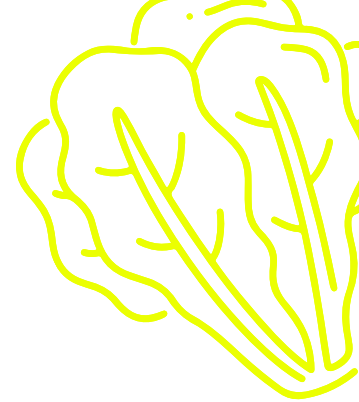
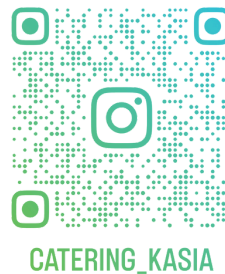
Czwartek

- Zupa wielowarzywna z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki na warzywnym wywarze (300ml) mleko
- Ryż zapiekany z jabłkami, **maselkiem** i cynamonem (220g) **śmietanka** waniliowa z jagodami(50g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko

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

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.

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół



MENU 17.06-20.06.24

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą jaglaną, marchewką, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze z warzyw (300ml)
- Gulasz z szynki z cebulką (100g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszonej i czerwonej kapusty, pora i ziołowej oliwy z oliwek (100g), kompot z wiśni (200ml) jęczmień

Wtorek

- Zupa kalafiorowa ze szpinakiem, marchewką, ziemniaczkami i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Zapiekaný **makaron fusilli** z mięsem z polędwiczek wieprzowych, pomidorami pelati i świeżą bazylią (250g), mix sałat z **dipem** miodowo-musztardowy(80g), kompot owocowy (200ml) pszenica, gorczyca

Środa

- Barszcz czerwony z marchewką, ziemniaczkami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze z warzyw(300ml)
- **Naleśniki z mąki durum** z powidłami (220g), glazurowane marchewki z anansem i świeżą rukolą (100g), kompot truskawkowy (200ml) owies

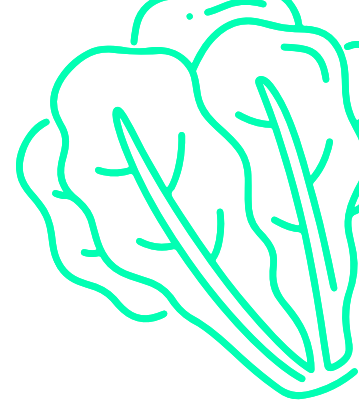
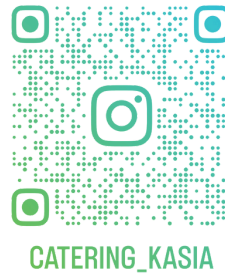
Czwartek

- Zupa wielowarzywna z kukurydzą, ziemniakami i natką pietruszki na warzywnym wywarze (300ml)
- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (220g) z wegańskim jogurtem waniliowym i jagodami (50g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (10g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml)

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

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.

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół



MENU 17.06-21.06.24

DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek

- Zupa krupnik z kaszą jaglaną, marchewką, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze z warzyw(300ml)
- Gulasz z szynki z cebulką (100g), kasza gryczana (150g), surówka z kiszzonej i czerwonej kapusty, pora i ziołowej oliwy z oliwek (100g), kompot z wiśni (200ml)

Wtorek

- Zupa kalafiorowa ze szpinakiem, marchewką, ziemniaczkami i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- Zapiekany bezglutenowy makaron fusilli z mięsem z polędwiczek wieprzowych, **mozzarellą**, pomidorami pelati i świeżą bazylią (250g), mix sałat z **dipem** miodowo-musztardowy(80g), kompot owocowy (200ml) mleko, gorczyca

Środa

- Barszcz czerwony z marchewką, ziemniaczkami, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym(300ml) mleko
- Bezglutenowe **nalesniki** z **serem białym** i truskawkami (250g), glazurowane marchewki z ananasek i świeżą rukolą (100g), kompot truskawkowy (200ml) jaja, mleko

Czwartek

- Zupa wielowarzywna z kukurydzą, **śmietanką**, ziemniakami i natką pietruszki na warzywnym wywarze (200ml)
- Ryż zapiekany z jabłkami, **maselkiem** i cynamonem (200g) **śmietanka** waniliowa z jagodami (50g), mix warzyw gotowanych na parze z nasionami słonecznika (60g), kompot z gruszkowo-jabłkowy (200ml) mleko

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

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.

Przygotowanie i opracowanie jadłospisu:
Dietetyk Karolina Koziół