

DIETA PODSTAWOWA

14.10.2024-18.10.2024

## DIETA PODSTAWOWA

### Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką i fasolką szparagową ze **śmietanką**, koperkiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z szynki z kaszą gryczaną (240g), surówka z kapusty pekińskiej z tartym ogórkiem kiszonym, marchewką z pestkami dyni i dipem koperkowym (100g), kompot owocowy (200ml)

### Wtorek

- Zupa z soczewicy z pomidorami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Falafel** warzywny z pieca (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) marchewka z groszkiem (100g), kompot wiśniowy (200ml) jaja, pszenica

### Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki i **śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** mielony (90g), buraczki z chrzanem i jabłkiem (100g) ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

### Czwartek

- Zupa **grycikowa** z warzywami (marchewka, pietruszka) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Leniwe **pierogi z twarogiem** okraszone cebulką z **masłem** (240g) surówka z marchewki z dipem cytrynowym (100g) kompot owocowy (200ml) mleko, jaja, pszenica

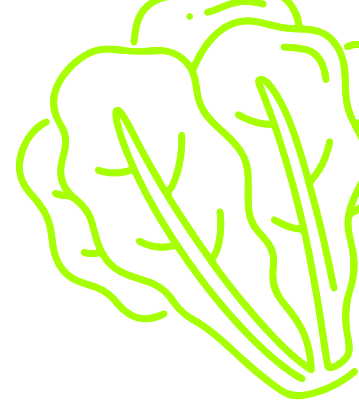
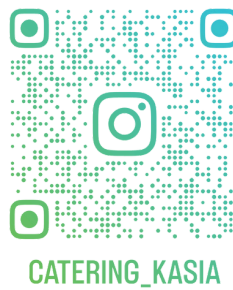
### Piątek

- Zupa z dynią, marchewką, pomidorami, natką pietruszki i **śmietanką** (300ml) mleko
- Filet z **dorsza** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z porem, natką pietruszki, olejem rzepakowym tłoczonym na zimno (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

DIETA WEGETARIAŃSKA

14.10.2024-18.10.2024

### Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką i fasolką szparagową ze **Śmietanką**, koperkiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z ciecierzycą z kaszą gryczaną (240g), surówka z kapusty pekińskiej z tartym ogórkiem kiszonym, marchewką z pestkami dyni i dipem (100g), kompot owocowy (200ml)

### Wtorek

- Zupa z soczewicy z pomidorami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Falafel** warzywny z pieca (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) marchewka z groszkiem (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

### Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki i **Śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** z cukinii i marchewki (90g), buraczki z chrzanem i jabłkiem (100g) ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

### Czwartek

- Zupa **grycikowa** z warzywami (marchewka, pietruszka) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Leniwe **pierogi z twarogiem** okraszone cebulką z **masłem** (240g) surówka z marchewki z dipem cytrynowym (100g) kompot owocowy (200ml) mleko, jaja, pszenica

### Piątek

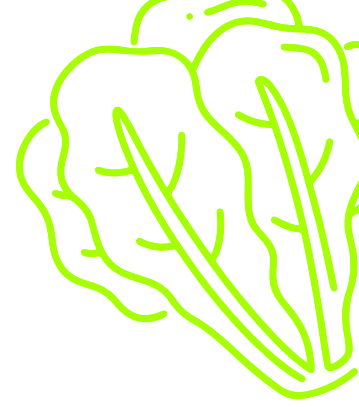
- Zupa z dynią, marchewką, pomidorami, natką pietruszki i **Śmietanką** (300ml) mleko
- **Kotleciki** z ciecierzycy i buraka (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z porem, natką pietruszki, olejem rzepakowym tłoczonym na zimno (100g), kompot wieloowocowy (200ml) pszenica, mleko

W tym tygodniu podajemy do obiadu oczywiście świeże i pełne witamin owoce do wyboru:

Jabłko, pomarańcza 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

DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

14.10.2024-18.10.2024

### Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką i fasolką szparagową ze śmietanką roślinną, koperkiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z szynki z kaszą gryczaną (240g), surówka z kapusty pekińskiej z tartym ogórkiem kiszonym, marchewką z pestkami dyni i dipem koperkowym (100g), kompot owocowy (200ml)

### Wtorek

- Zupa z soczewicy z pomidorami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Wegański **falafel** warzywny z pieca (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) marchewka z groszkiem (100g), kompot wiśniowy (200ml) pszenica

### Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki i śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotlet** mielony (90g), buraczki z chrzanem i jabłkiem (100g) ziemniaczki z koperkiem (150g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Czwartek

- Zupa **grycikowa** z warzywami (marchewka, pietruszka) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Wegańskie **pierogi** okraszone cebulką, masłem roślinnym (240g) surówka z marchewki z dipem cytrynowym (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

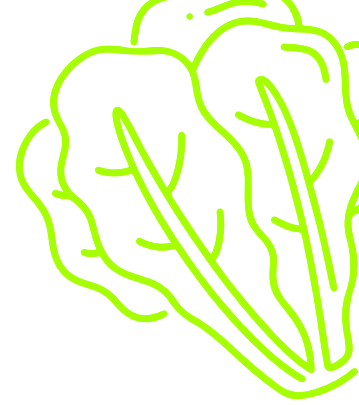
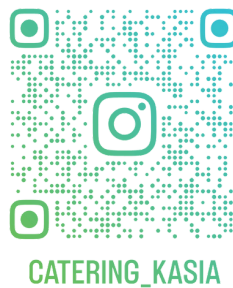
### Piątek

- Zupa z dynią, marchewką, pomidorami, natką pietruszki i śmietanką roślinną (300ml)
- Filet z **dorsza** (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z porem, natką pietruszki, olejem rzepakowym tłoczonym na zimno (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, pszenica

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

DIETA BEZGLUTENOWA  
14.10.2024-18.10.2024

### Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką i fasolką szparagową ze **Śmietanką**, koperkiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z szynki z kaszą gryczaną (240g), surówka z kapusty pekińskiej z tartym ogórkiem kiszonym, marchewką z pestkami dyni i dipem koperkowym (100g), kompot owocowy (200ml)

### Wtorek

- Zupa z soczewicy z pomidorami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowy **falafel** warzywny z pieca (90g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g) marchewka z groszkiem (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, jaja

### Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki i **Śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** mielony (90g), buraczki z chrzanem i jabłkiem (100g) ziemniaczki z koperkiem (150g), kompot z truskawek (200ml) jaja

### Czwartek

- Zupa z kaszą jaglaną z warzywami (marchewka, pietruszka) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe leniwe **pierogi** z **twarogiem** okraszone cebulką z **maselkiem** (240g) surówka z marchewki z dipem cytrynowym (100g) kompot owocowy (200ml) mleko, jaja

### Piątek

- Zupa z dynią, marchewką, pomidorami, natką pietruszki i **Śmietanką** (300ml) mleko
- Filet z **dorsza** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z porem, natką pietruszki, olejem rzepakowym tłoczonym na zimno (200ml) ryba, mleko

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

