

## DIETA PODSTAWOWA

21.10.-25.10.24r.

### Poniedziałek

- Zupa z brokułami i cukinią ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Ratatouille z bakłażanem z czerwoną soczewicą, papryką i pomidorami pelati (90g), kasza **jęczmienna** (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty (100g), kompot z jabłek (200ml) jęczmień

### Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (indyk) (300ml) mleko
- Zapiekanka **makaronowa** z kurczakiem, pomidorami, **serem mozzarella** i sosem szpinakowym (240g), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

### Środa

- Rosół z indyka z **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- **Kotlet** schabowy (90g), ziemniaczki z koperkiem (150g), czerwona kapusta z gruszką i ziołowy dip (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja

### Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, natką pietruszki i **śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszonej i papryki (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

### Piątek

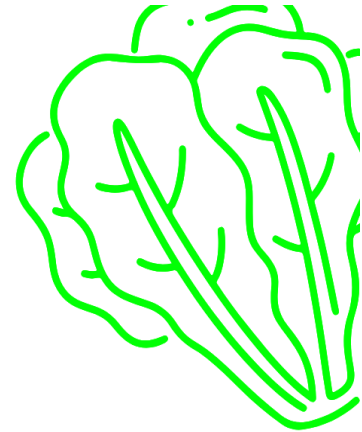
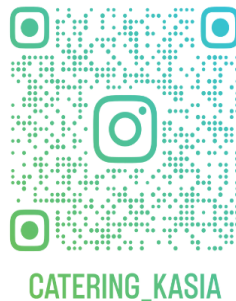
- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Makaron** Fusilli (150g) z sosem **serowo-** truskawkowym (150ml), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot wiśniowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

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 WEGETARIAŃSKA

21.10.-25.10.24r.

### Poniedziałek

- Zupa z brokułami i cukinią ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Ratatouille z bakłażanem z czerwoną soczewicą, papryką i pomidorami pelati (90g), kasza **jęczmienna** (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty (100g), kompot z jabłek (200ml) jęczmień

### Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Zapiekanka **makaronowa** z pomidorkami, **serem mozzarella** i sosem szpinakowym (240g), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

### Środa

- Wegetariański rosół z **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Pulpety z soczewicy i kaszy jaglanej (90g), ziemniaczki z koperkiem (150g), czerwona kapusta z gruszką i ziołowy dip (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja

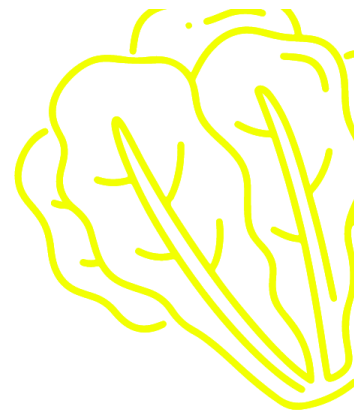
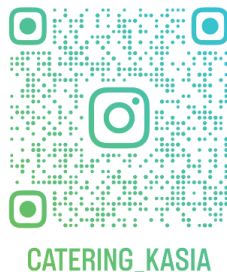
### Czwartek

- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Makaron** Fusilli (150g) z sosem **serowo** - truskawkowym (150ml), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot wiśniowy (200ml) jaja, pszenica, mleko

### Piątek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, natką pietruszki i **śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlety** z kalafiora (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszzonej i papryki (100g), kompot wieloowocowy (200ml) mleko, pszenica

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



## DIETA BEZMLECZNA, BEZJAJECZNA

21.10.-25.10.24r.

### Poniedziałek

- Zupa z brokułami i cukinią ze śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Ratatouille z bakłażanem z czerwoną soczewicą, papryką i pomidorami pelati (90g), kasza **jęczmienna** (150g), surówka Colesław z białej kapusty (100g), kompot z jabłek (200ml) jęczmień

### Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (indyk) (300ml)
- Zapiekanka **makaronowa** z kurczakiem, pomidorami i sosem szpinakowym (240g), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Środa

- Rosół z indyka z **makaronem**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- **Kotlet** schabowy (90g), ziemniaczki z koperkiem (150g), czerwona kapusta z gruszką i ziołowy dip (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

### Czwartek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, natką pietruszki i śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (300ml)
- Filet z **mintaja** (90g) ziemniaki puree z masłem roślinnym i koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszzonej i papryki (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba

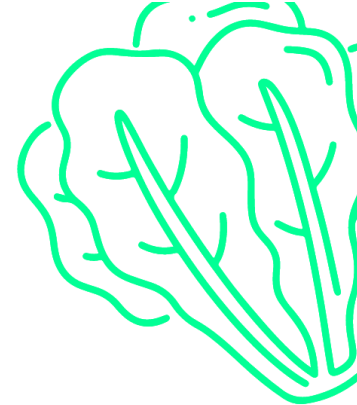
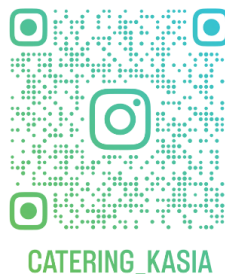
### Piątek

- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Makaron** Fusilli (150g) z musem z truskawek (150ml), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot wiśniowy (200ml) pszenica

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

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Nieżychowska



## DIETA BEZGLUTENOWA

21.10.-25.10.24 r.

### Poniedziałek

- Zupa z brokułami i cukinią ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Ratatouille z bakłażanem z czerwoną soczewicą, papryką i pomidorami pelati (90g), kasza gryczana (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty (100g), kompot z jabłek (200ml)

### Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywno-mięsny (indyk) (300ml) mleko
- Zapiekanka makaronowa (makaron bezglutenowy) z kurczakiem, **serem mozzarella**, pomidorkami i sosem szpinakowym (240), mini marchewki gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

### Środa

- Rosół z indyka z **makaronem bezglutenowym**, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- **Kotlet** schabowy (90g), ziemniaczki z koperkiem (150g), czerwona kapusta z gruszką i zielony dip (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

### Czwartek

- Zupa jarzynowa Julienne (groszek, fasolka szparagowa, kapusta biała) z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowy makaron Fusilli (150g) z sosem **serowo-** truskawkowym (150ml), warzywa gotowane na parze z nasionami słonecznika (100g), kompot wiśniowy (200ml) jaja, mleko

### Piątek

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami, natką pietruszki i **śmietanką** na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszzonej i papryki (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

