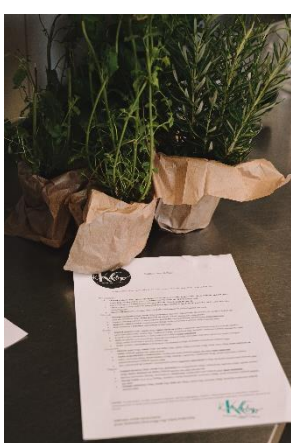




Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



MENU 27.02-03.03.2023 r.

Dieta podstawowa

Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z pieczoną cukinią z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Risotto z indykiem, kukurydzą i czerwoną fasolą oraz warzywami korzeniowymi (300g), surówka z buraczków z papryką czerwoną (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- **Rosół z makaronem** i natką pietruszki (300ml) seler, pszenica
- **Filet z kurczaka** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, jaja
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa z pieczonych buraków z ziemniakami, śmietanka kokosową i natką pietruszką (300ml)
- Gulasz z szynki (100g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka szwedzka – ogórek kiszony, por, ziarna słonecznika, koperek z olejem rzepakowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jęczmień
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem, **jogurtem naturalnym** i musem truskawkowym (300g), surówka z marchewki, jabłka i żurawiny z sokiem z cytryny (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

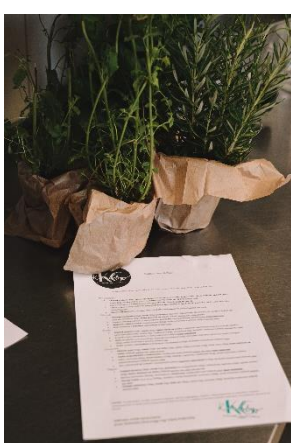
- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, śmietanką kokosową i z natką pietruszki (300ml)
- **Filet z miruny** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) ryba, pszenica, jaja
- Owoc sezonowy (100g)

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.

Jadłospis został opracowany przez Dietetyka klinicznego mgr Edytę Wołkanowską



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



MENU 27.02-03.03.2023 r

Dieta bezmleczna, bezjajeczna

Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z pieczoną cukinią z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Risotto z indykiem, kukurydzą i czerwoną fasolą oraz warzywami korzeniowymi (300g), surówka z buraczków z papryką czerwoną (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- **Rosół z makaronem** i natką pietruszki (300ml) seler, pszenica
- **Filet z kurczaka** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa z pieczonych buraków z ziemniakami, śmietanką kokosową i natką pietruszką (300ml)
- Gulasz z szynki (100g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka szwedzka – ogórek kiszony, por, ziarna słonecznika, koperek z olejem rzepakowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jęczmień
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem i musem truskawkowym (300g), surówka z marchewki, jabłka i żurawiny z sokiem z cytryny (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

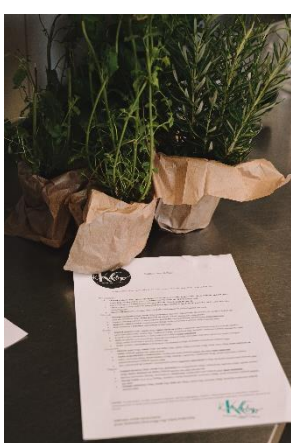
- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, śmietanką kokosową i z natką pietruszki (300ml)
- **Filet z miruny** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) ryba, pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

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.

Jadłospis został opracowany
przez Dietetyka klinicznego mgr Edytę Wołkanowską



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



MENU 27.02-03.03.2023 r

Dieta bezglutenowa

Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z pieczoną cukinią z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Risotto z indykiem, kukurydzą i czerwoną fasolą oraz warzywami korzeniowymi (300g), surówka z buraczków z papryką czerwoną (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- **Rosół** z bezglutenowym makaronem i natką pietruszki (300ml) seler
- Bezglutenowy **filet z kurczaka** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) iaia
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa z pieczonych buraków z ziemniakami, śmietanka kokosową i natką pietruszką (300ml)
- Gulasz z szynki (100g), kasza gryczana (150g), surówka szwedzka – ogórek kiszony, por, ziarna słonecznika, koperek z olejem rzepakowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem, **jogurtem naturalnym** i musem truskawkowym (300g), surówka z marchewki, jabłka i żurawiny z sokiem z cytryny (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

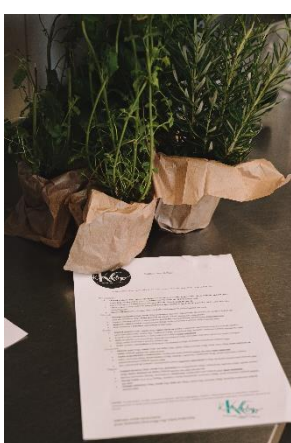
- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, śmietanką kokosową i z natką pietruszki (300ml)
- **Filet z miruny** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) ryba, iaia
- Owoc sezonowy (100g)

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.

Jadłospis został opracowany
przez Dietetyka klinicznego mgr Edytę Wołkanowską



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



MENU 27.02-03.03.2023 r

Dieta wegetariańska

Poniedziałek

- Zupa jarzynowa z pieczoną cukinią z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Risotto z ciecierzycą, kukurydzą i czerwoną fasolą oraz warzywami korzeniowymi (300g), surówka z buraczków z papryką czerwoną (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- Wegański **rosół z makaronem** i natką pietruszki (300ml) seler, pszenica
- **Tofu smażone** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) soja, pszenica, jajka
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa z pieczonych buraków z ziemniakami, śmietanka kokosową i natką pietruszką (300ml)
- Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną (100g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka szwedzka – ogórek kiszony, por, ziarna słonecznika, koperek z olejem rzepakowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jęczmień
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem, **jogurtem naturalnym** i musem truskawkowym (300g), surówka z marchewki, jabłka i żurawiny z sokiem z cytryny (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

- Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną, śmietanką kokosową i z natką pietruszki (300ml)
- **Filet z miruny** (100g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) ryba, pszenica, jajka
- Owoc sezonowy (100g)

UWAGA: w jadłospisach zostały oznaczone alergeny poprzez podkreślenie, zgodnie z Rozporządzeniem nr 1169/2011. Produkty wykorzystywane w naszej kuchni mogą zawierać śladowe ilości soi, miodatów, orzechów włoskich, laskowych, arachidowych, ziemnych lub pistacji.

Jadłospis został opracowany
przez Dietetyka klinicznego mgr Edytę Wołkanowską