



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



MENU 06.03-10.03.2023 r.

Dieta podstawowa

Poniedziałek

- **Żurek** z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) pszenica, mleko, żyto
- **Spaghetti** Bolognese z pomidorów, mięsa z szynki i oregano (300g), fasolka szparagowa z marchewką gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietanką kokosową, koperkiem i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet schabowy** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, jajka
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa z soczewicą, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Leniwe pierogi** (wyrób własny) z **jogurtem naturalnym** i musem truskawkowym (300g), surówka z marchewki z ananasem i dipem cytrynowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, jajka, mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Zupa wielowarzywna z dynią, **śmietanką**, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z kurczaka z warzywami (marchew, pietruszka, pieczarki, cebula) (80g), ryż (150g), surówka **Coleslaw** (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jajka, gorczyca
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

- **Kapuśniak** z kiszanej kapusty z pomidorami, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Jajko sadzone** na szpinaku z suszonymi pomidorami (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) 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, 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 06.03-10.03.2023 r

Dieta bezmleczna, bezjajeczna

Poniedziałek

- **Żurek** z ziemniakami i natką pietruszki (300ml) pszenica, żyto
- **Spaghetti** Bolognese z pomidorów, mięsa z szynki i oregano (300g), fasolka szparagowa z marchewką gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- **Barszcz** czerwony z ziemniakami, śmietanką kokosową, koperkiem i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet schabowy** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- **Zupa** z soczewicą, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Kluszczyki** dyniowe (wyrób własny) okraszone cebulką (300g), surówka z marchewki z anansem i dipem cytrynowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- **Zupa** wielowarzywna z dynią, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml)
- **Potrąwka** z kurczaka z warzywami (marchew, pietruszka, pieczarki, cebula) (80g), ryż (150g), surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą z oliwek (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

- **Kapuśniak** z kiszonej kapusty z pomidorami, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlety warzywne** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) 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 06.03-10.03.2023 r

Dieta bezglutenowa

Poniedziałek

- Bezglutenowy żurek z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe spaghetti Bolognese z pomidorów, mięsa z szynki i oregano (300g), fasolka szparagowa z marchewką gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoce sezonowe (100g)

Wtorek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietanką kokosową, koperkiem i natką pietruszki (300ml)
- Bezglutenowy **kotlet schabowy** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jaia
- Owoce sezonowe (100g)

Środa

- Zupa z soczewicą, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Kluseczki dyniowe (*wyrób własny*) okraszone cebulką (300g), surówka z marchewki z ananase i dipem cytrynowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoce sezonowe (100g)

Czwartek

- Zupa wielowarzywna z dynią, **śmietanką**, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z kurczaka z warzywami (marchew, pietruszka, pieczarki, cebula) (80g), ryż (150g), surówka **Coleslaw** (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jaia, gorczyca
- Owoce sezonowe (100g)

Piątek

- Kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Jajko sadzone** na szpinaku z suszonymi pomidorami (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jaia
- Owoce sezonowe (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 06.03-10.03.2023 r

Dieta wegetariańska

Poniedziałek

- **Żurek** z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) pszenica, mleko, żyto
- **Spaghetti** Bolognese z pomidorów, ciecierzycy i oregano (300g), fasolka szparagowa z marchewką gotowane na parze (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietanką kokosową, koperkiem i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet z białej fasoli i warzyw** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, jaja
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa z soczewicą, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Leniwe pierogi** (wyrób własny) z **jogurtem naturalnym** i musem truskawkowym (300g), surówka z marchewki z ananasek i dipem cytrynowym (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, jaja, mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Zupa wielowarzywna z dynią, **śmietanką**, kaszą jaglaną i natką pietruszki (300ml) mleko
- Potrawka z soczewicą z warzywami (marchew, pietruszka, pieczarki, cebula) (80g), ryż (150g), surówka **Coleslaw** (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jaja, gorczyca
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

- **Kapuśniak** z kiszanej kapusty z pomidorami, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Jajko sadzone** na szpinaku z suszonymi pomidorami (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), surówka z pieczonych buraczków z oliwą z oliwek i szczypiorkiem (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) 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