



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



Zdjęcie własne wykonane w siedzibie firmy.



MENU 20.03-24.03.2023 r.

Dieta podstawowa

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Spaghetti** Bolognese z pomidorów, mięsa z szynki z bazylią (300g), kalafior z mini marchewką gotowane na parze ze świeżą rukolą (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem i **jogurtem naturalnym** (300g) surówka z tartej marchewki i pomarańczy z prażonymi nasionami słonecznika (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką** kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet schabowy** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), pieczone buraczki z oliwą z oliwek i natką pietruszki (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, jaja, jęczmień, żyto
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Zapiekany **makaron** z warzywami, suszonymi pomidorami i mięsem z indyka (230g), **dip koperkowy** (50g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

- Zupa brokułowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- **Kopytka z białym serem** (wyrób własny) polane **masełkiem** (230g), warzywa gotowane na parze posypane prażonymi nasionami słonecznika (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica, mleko, 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 20.03-24.03.2023 r

Dieta bezmleczna, bezjajeczna

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Spaghetti** Bolognese z pomidorów, mięsa z szynki z bazylią (300g), kalafior z mini marchewką gotowane na parze ze świeżą rukolą (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem i musem truskawkowym (300g) surówka z tartej marchewki i pomarańczy z prażonymi nasionami słonecznika (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietanką kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet schabowy** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), pieczone buraczki z oliwą z oliwek i natką pietruszki (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- **Kapuśniak** z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Zapiekany **makaron** z warzywami, suszonymi pomidorami i mięsem z indyka (230g), dip koperkowy na jogurcie kokosowym (50g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) pszenica
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

- Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- **Wegańskie kopytka** z tartą dynią (wyrób własny) okraszone cebulką (230g), warzywa gotowane na parze posypane prażonymi nasionami słonecznika (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- 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 20.03-24.03.2023 r

Dieta bezglutenowa

Poniedziałek

- Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową, ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe spaghetti Bolognese z pomidorów, mięsa z szynki z bazylią (300g), kalafior z mini marchewką gotowane na parze ze świeżą rukolą (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- Owoc sezonowy (100g)

Wtorek

- Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem i **jogurtem naturalnym** (300g) surówka z tartej marchewki i pomarańczy z prażonymi nasionami słonecznika (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Środa

- Zupa pomidorowa z ryżem, **śmietanką** kokosową i natką pietruszki (300ml)
- **Kotlet schabowy** (80g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), pieczone buraczki z oliwą z oliwek i natką pietruszki (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) jajka
- Owoc sezonowy (100g)

Czwartek

- Kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki (300ml)
- Zapiekany bezglutenowy makaron z warzywami, suszonymi pomidorami i mięsem z indyka (230g), **dip koperkowy** (50g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml) mleko
- Owoc sezonowy (100g)

Piątek

- Zupa brokułowa z ziemniakami, **śmietanką** i natką pietruszki (300ml) mleko
- Bezglutenowe kopytka z tartą dynią (wyrób własny) okraszone cebulką (230g), warzywa gotowane na parze posypane prażonymi nasionami słonecznika (100g), woda mineralna z pomarańczą i miętą (250ml)
- 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