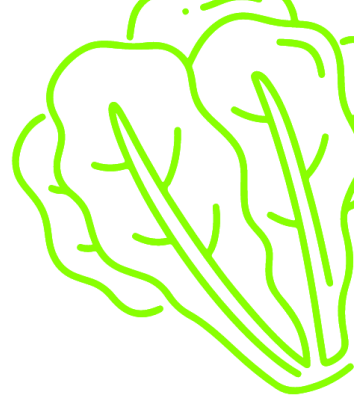
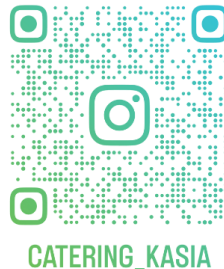




DIETA PODSTAWOWA

05.05.25-09.05.25

Poniedziałek

- **Krupnik** z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą (240g) surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Filet** z kurczaka (90g), **kasza kuskus** (150g), fasolka szparagowa z **masłem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Środa

- Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Łazanki** z mięsem z indyka, słodką i kwaszoną kapustą (240g) buraczki gotowane (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Rosół na indyku z **makaronem** z natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- **Pampuchy z koktajlem** truskawkowym na **jogurcie naturalnym** (240g) surówka z jabłka, marchewki i **selera** (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko, seler

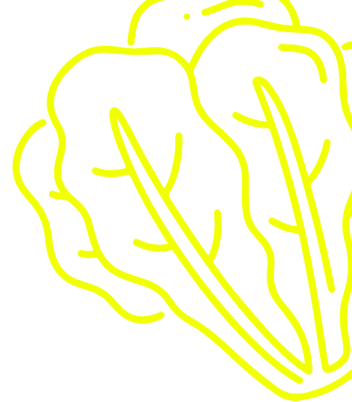
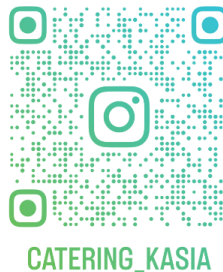
Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem i **masłem** (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

05.05.25-09.05.25

Poniedziałek

- **Krupnik** z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą (280g) surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet** z kurczaka (90g), **kasza kuskus** (150g), fasolka szparagowa z masłem roślinnym (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Łazanki** z mięsem z indyka, słodką i kwaszoną kapustą (240g) buraczki gotowane (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Rosół na indyku z **makaronem** z natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- Wegańskie **pampuchy z koktajlem** truskawkowym na jogurcie roślinnym (280g) surówka z jabłka, marchewki i **selera** (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, seler

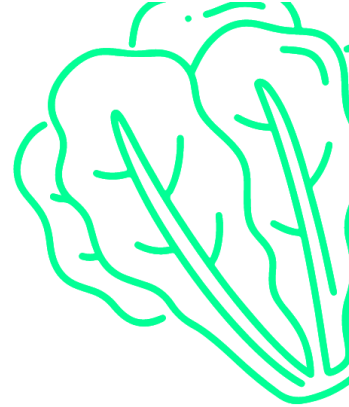
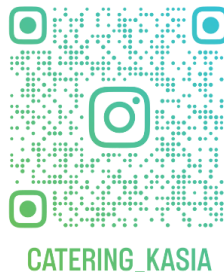
Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z mintaja** (90g) ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba

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

05.05.25-09.05.25

Poniedziałek

- Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Makaron bezglutenowy w sosie pomidorowym i czerwoną soczewicą (280g) surówka z białej kapusty z koperkiem (100g), kompot owocowy (200ml)

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z kurczaka (90g), ryż (150g), fasolka szparagowa z **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Środa

- Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowe łazanki z mięsem z indyka, słodką i kwaszoną kapustą (240g) buraczki gotowane (100g) kompot owocowy (200ml)

Czwartek

- Rosół na indyku z makaronem bezglutenowym z natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml)
- **Pampuchy** bezglutenowe z **koktajlem** truskawkowym na **jogurcie naturalnym** (280g) surówka z jabłka, marchewki i **selera** (100g) kompot owocowy (200ml) jaja, mleko, seler

Piątek

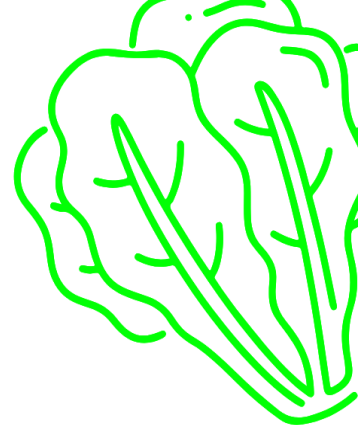
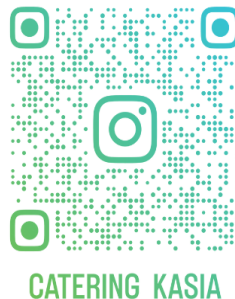
- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem i **maselkiem** (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko

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

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Nieżychońska

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

05.05.25-09.05.25

Poniedziałek

- **Krupnik** z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- **Spaghetti** w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą (280g) surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa ogórkowa z ziemniakami, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlecik** z kalafiora (90g), **kasza kuskus** (150g), fasolka szparagowa z **maselkiem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Środa

- Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Łazanki** z ciecierzycą, słodką i kwaszoną kapustą (240g) buraczki gotowane (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica

Czwartek

- Rosół wegański z **makaronem** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- **Pampuchy** z **koktajlem** truskawkowym na **jogurcie naturalnym** (280g) surówka z jabłka, marchewki i **seler**a (100g) kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, mleko, seler

Piątek

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Filet z mintaja** (90g) ziemniaki **puree** z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem i **maselkiem** (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, mleko
-

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

Opracowanie jadłospisu:
Dietetyk mgr Paulina Niezychowska