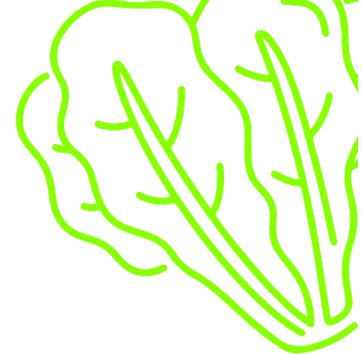
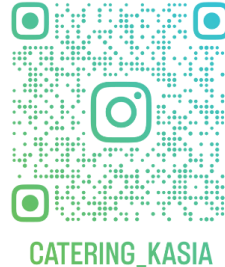




DIETA PODSTAWOWA

09.06.25-13.06.25

Poniedziałek

- Zupa brokułowa z ziemniakami, szpinakiem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Makaron z mąki durum** z **sosem** z **twarogu**, **jogurtu** greckiego i truskawek (240g) glazurowana marchewka na **maśle** z miodem i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** mielony z szynki (90g), **kasza kuskus** (150g), gotowane buraczki z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, mleko, pszenica

Środa

- Zupka pieczarkowa z ziemniaczkami, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z polędwiczek wieprzowych z cebulką (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszonej kapusty z jabłek z porem i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) jęczmień

Czwartek

- Żurek z ziemniakami, **śmietanką**, majerankiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Risotto z cukinią, papryką, kukurydzą i pieczonym mięsem z indyka (240g) sałata masłowa z sosem **jogurtowo-koperkowym** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

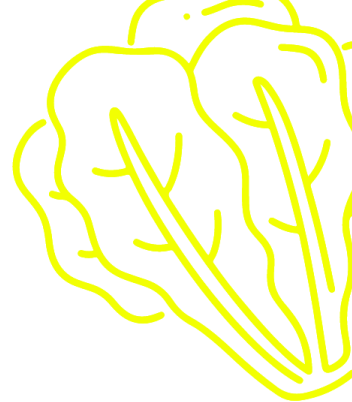
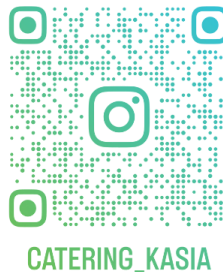
Piątek

- Zupa pomidorowa z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- **Filet z dorsza** (90g) młode ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z koperkiem, marchewką, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, jaja, pszenica

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

09.06.25-13.06.25

Poniedziałek

- Zupa brokułowa z ziemniakami, szpinakiem, śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Makaron z mąki durum** z sosem z jogurtu roślinnego i truskawek (240g) glazurowana marchewka z miodem i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem i roślinną śmietanką z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- **Kotlet** mielony z szynki (90g), **kasza kuskus** (150g), gotowane buraczki z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Środa

- Zupka pieczarkowa z ziemniaczkami, śmietanką roślinną, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Gulasz z polędwiczek wieprzowych z cebulką (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszonej kapusty z jabłek z porem i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) jęczmień

Czwartek

- Żurek z ziemniakami, śmietanką roślinną, majerankiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Risotto z cukinią, papryką, kukurydzą i pieczonym mięsem z indyka (240g) sałata masłowa z sosem winegret (100g), kompot owocowy (200ml)

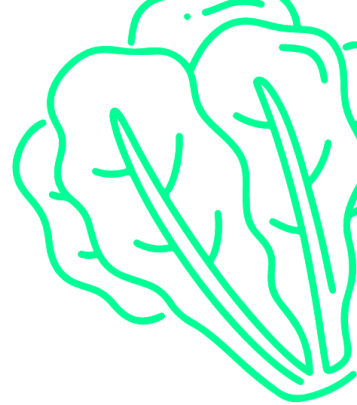
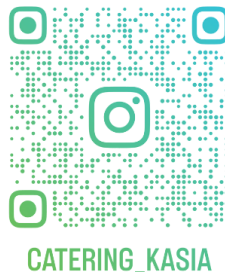
Piątek

- Zupa pomidorowa z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- **Filet z dorsza** (90g) młode ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z koperkiem, marchewką, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) ryba, pszenica

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

09.06.25-13.06.25

Poniedziałek

- Zupa brokułowa z ziemniakami, szpinakiem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Makaron bezglutenowy z **sosem z twarogu**, **jogurtu** greckiego i truskawek (240g) glazurowana marchewka na **maśle** z miodem i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Kotlet** mielony z szynki (90g), kasza gryczana (150g), gotowane buraczki z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, mleko

Środa

- Zupka pieczarkowa z ziemniaczkami, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z polędwiczek wieprzowych z cebulką (90g), kasza jagłana (150g), surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem z porą i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml)

Czwartek

- Bezglutenowy żurek z ziemniakami, **śmietanką**, majerankiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Risotto z cukinią, papryką, kukurydzą i pieczonym mięsem z indyka (240g) sałata masłowa z sosem **jogurtowo-koperkowym** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

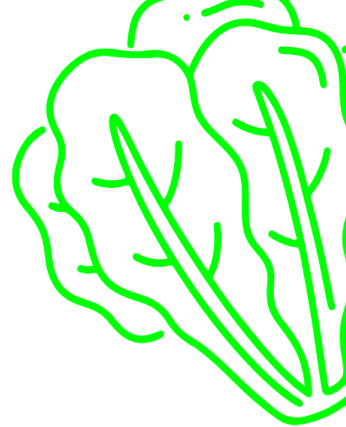
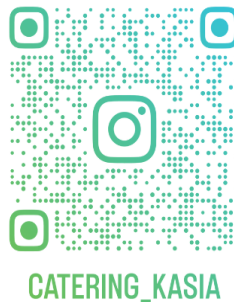
Piątek

- Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- **Filet z dorsza** (90g) młode ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z koperkiem, marchewką, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek (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 WEGETARIAŃSKA

09.06.25-13.06.25

Poniedziałek

- Zupa brokułowa z ziemniakami, szpinakiem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- **Makaron z mąki durum** z **sosem z twarogu**, **jogurtu** greckiego i truskawek (240g) glazurowana marchewka na **maśle** z miodem i nasionami słonecznika (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- Zupa wiosenna z zielonym groszkiem, ryżem, **śmietanką** z natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Warzywne **kotleciki** (90g), **kasza kuskus** (150g), gotowane buraczki z cebulką i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) jaja, pszenica

Środa

- Zupka pieczarkowa z ziemniaczkami, **śmietanką**, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Gulasz z cieciorzki z cebulką (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka z kiszonej kapusty z jabłek z porem i oliwą z oliwek (100g) kompot owocowy (200ml) jęczmień

Czwartek

- Żurek z ziemniakami, **śmietanką**, majerankiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Risotto z cukinią, papryką i kukurydzą (240g) sałata masłowa z sosem **jogurtowo-koperkowym** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Piątek

- Zupa pomidorowa z **makaronem** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Pieczone **kotleciki** z białej fasoli (90g) młode ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z koperkiem, marchewką, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek (100g), kompot wieloowocowy (200ml) jaja

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.