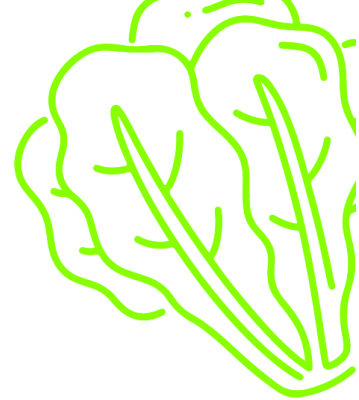
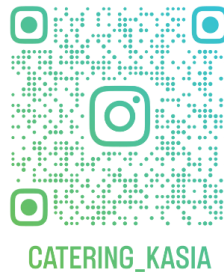




DIETA PODSTAWOWA

16.06.2025-20.06.2025

Poniedziałek

- Krupnik z **kaszą jęczmienną**, z marchewką, z ziemniakami, z porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- Makaron** fusilli z pesto, z pieczonym kurczakiem i warzywami (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, z marchewki, z jabłka, z **jogurtu** ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, z marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Pieczony filet z indyka w delikatnej **panierce** kokosowej (90g), **kasza kuskus** (150g), fasolka szparagowa z **masłem** i **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica, sezam

Środa

- Zupa z soczewicy, z pomidorów pelati ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300 ml) mleko
- Zapiekany ryż z jabłkami z **jogurtem** truskawkowo- waniliowym (240g), surówka z marchewki, z pomarańczy z nasionami słonecznika i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

- Rosół z indyka z **makaronem**, z marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica, jaja
- Szwedzkie **klopsiki** z szynki w sosie pomidorowym (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty z porem, z wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, jęczmień

Piątek

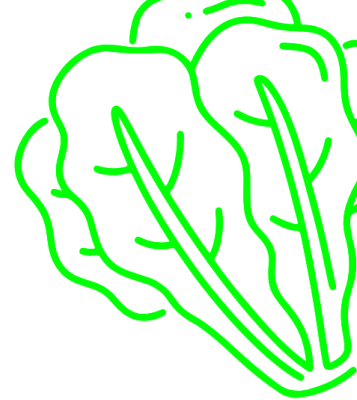
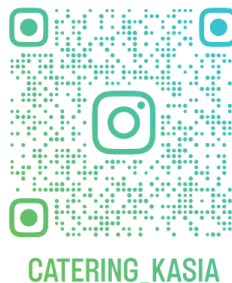
- Zupa ogórkowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **mintaja** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, z jabłka, szczypiorku z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) ryba

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

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

16.06.2025-20.06.2025

Poniedziałek

- Krupnik z **kaszą jęczmienną**, z marchewką, z ziemniakami, z porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- Makaron** fusilli z pesto, z **mozzarellą** i warzywami (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, z marchewki, z jabłka z **jogurtu** ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, mleko

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, z marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Kotleciki warzywne w delikatnej **panierce** kokosowej (90g), **kasza kuskus** (150g), fasolka szparagowa z **masłem** i **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, pszenica, sezam

Środa

- Zupa z soczewicy, z pomidorów pelati ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Zapiekany ryż z jabłkami z **jogurtem** truskawkowo- waniliowym (240g), surówka z marchewki, z pomarańczy z nasionami słonecznika i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

- Wegański rosół z **makaronem**, z marchewką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) pszenica
- Klopsiki** warzywne w sosie pomidorowym (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka Colesław z białej kapusty z porem, z wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jaja, jęczmień

Piątek

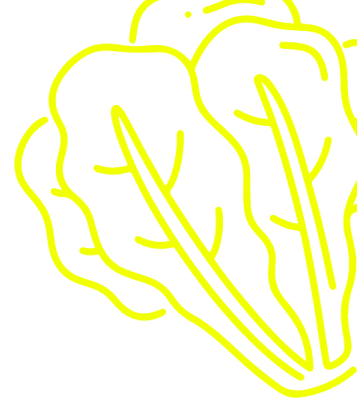
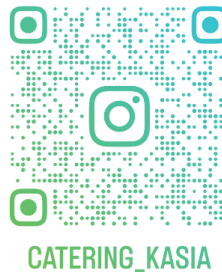
- Zupa ogórkowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Pieczony kalafior z **mozzarellą** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszzonej kapusty, z jabłka, szczypiorku z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) ryba, mleko

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

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.

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

16.06.2025-20.06.2025

Poniedziałek

- Krupnik z **kaszą jęczmienną**, z marchewką, z ziemniakami, z porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) jęczmień
- Makaron** fusilli z pesto, z pieczonym kurczakiem i warzywami (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, z marchewki, z jabłka, z wegańskiego jogurtu ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, z marchewką, z wegańską śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Pieczony filet z indyka w delikatnej **panierce** kokosowej (90g), **kasza kuskus** (150g), fasolka szparagowa z **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, sezam

Środa

- Zupa z soczewicy, z pomidorów pelati ze śmietanką roślinną i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Zapiekany ryż z jabłkami z musm truskawkowo-waniliowym (240g), surówka z marchewki, z pomarańczy, z nasionami słonecznika i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml)

Czwartek

- Rosół z indyka z **makaronem**, z marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) pszenica
- Szwedzkie **klopsiki** z szynki w sosie pomidorowym (90g), **kasza jęczmienna** (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty z porem, z wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) pszenica, jęczmień

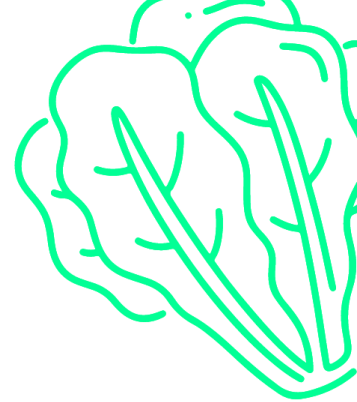
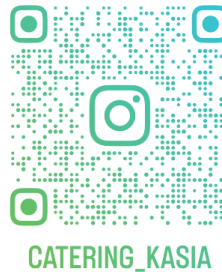
Piątek

- Zupa ogórkowa z ryżem, z wegańską śmietanką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Filet z **mintaja** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszzonej kapusty, z jabłka, szczypiorku z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) ryba

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

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

16.06.2025-20.06.2025

Poniedziałek

- Krupnik z kaszą jaglaną, z marchewką, z ziemniakami, z porem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml)
- Bezglutenowy makaron z pesto, z pieczonym kurczakiem i warzywami (bakłażan, papryka, pomidory) (240g), surówka z kapusty pekińskiej, z marchewki, z jabłka, z **jogurtu** ze szczypiorkiem (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Wtorek

- Zupa pomidorowa z ryżem, z marchewką, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Pieczony filet z indyka w delikatnej **panierce** kokosowej (90g), kasza jaglana (150g), fasolka szparagowa z **masłem** i **sezamem** (100g), kompot owocowy (200ml) mleko, sezam

Środa

- Zupa z soczewicy, z pomidorów pelati, ze **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300 ml) mleko
- Zapiekany ryż z jabłkami z **jogurtem** truskawkowo- waniliowym (240g), surówka z marchewki, z pomarańczy z nasionami słonecznika i oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) mleko

Czwartek

- Rosół z indyka z bezglutenowym makaronem, marchewką i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) jaja
- Bezglutenowe **klopsiki** z szynki w sosie pomidorowym (90g), ryż basmati (150g), surówka Coleslaw z białej kapusty z porem, z wegańskim majonezem i natką pietruszki (100g), kompot owocowy (200ml) jaja

Piątek

- Zupa ogórkowa z ryżem, **śmietanką** i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) mleko
- Filet z **mintaja** (90g) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty, z jabłka, szczypiorku z oliwą z oliwek (100g), kompot owocowy (200ml) ryba

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

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Nieżychovska

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.