



Jadłospis

dieta podstawowa
16.03-20.03.2026r.

Poniedziałek 16.03	Wtorek 17.03	Środa 18.03	Czwartek 19.03	Piątek 20.03
<p>Barszczyk czerwony z ziemniaczkami, kapustą, fasolką i śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml)</p> <p>Spaghetti Napoli z pomidorkami pelati, cebulką, mozzarellą i świeżym oregano (220g), marchewka z chrzanem, rodzynekami i jogurtem naturalnym (80g) <u>pszenica, mleko</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami</p>	<p>Zupka pomidorowa z makaronem i śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) <u>pszenica</u></p> <p>Siekany kotlet z szynki wieprzowej (80g), ziemniaczki z koperkiem (150g), gotowane buraczki z gruszką, cebulką i oliwą z oliwek (80g) <u>pszenica, jaja</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami</p>	<p>Zupka ogórkowa z ryżem, marchewką, porem, selerem i śmietanką na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler, mleko</u></p> <p>Pieczone udko z kurczaka (80g), fasolka szparagowa gotowana na parze z delikatnie czosnkowym maselkiem (80g), ziemniaczki gotowane (150g) <u>mleko</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami</p>	<p>Zupka pieczarkowa z ziemniaczkami, marchewką, selerem i śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u></p> <p>Leniwe kluski z twarogiem okraszone maselkiem i tartą bułeczką (220g) surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą, jabłkiem, limonką i jogurtem greckim (80g) <u>mleko, pszenica, jaja</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami</p>	<p>Krupniczek jarzynowy z kaszą kukurydzianą, marchewką, selerem, rzepą, porem na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u></p> <p>Filet z mintaja (80g) ziemniaczki gotowane z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkiem, czerwoną cebulką i oliwą z oliwek (80g), <u>ryba, pszenica, jaja</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami</p>

*Codziennie serwujemy świeżą, aromatyczną zieleninę w miseczkach,
a w tym tygodniu do wyboru przygotowaliśmy także pełne witamin owoce: gruszki, pomarańcze oraz jabłka.*

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



Jadłospis

dieta bezmleczna

16.03-20.03.2026r.

Poniedziałek 16.03	Wtorek 17.03	Środa 18.03	Czwartek 19.03	Piątek 20.03
Barszczyk czerwony z ziemniaczkami, śmietanką roślinną, kapustą i fasolką na wywarze warzywnym (250ml) Spaghetti Napoli z pomidorkami pelati, cebulką i świeżym oregano (220g), marchewka z chrzanem, rodzynkami i oliwą z oliwek (80g) <u>pszenica</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem i śmietanką roślinną (250ml) <u>pszenica</u> Siekany kotlet z szynki wieprzowej (80g), ziemniaczki z koperkiem (150g) gotowane buraczki z gruszką, cebulką i oliwą z oliwek (80g) <u>pszenica</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Zupka ogórkowa z ryżem, marchewką, porem, selerem , śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Pieczone udko z kurczaka (80g), fasolka szparagowa gotowana na parze z delikatnie czosnkowym masełkiem roślinnym (80g), ziemniaczki gotowane (150g) Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Zupka pieczarkowa z ziemniaczkami, roślinną śmietanką, marchewką, selerem na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Leniwe kluski z dynią, wegańskim twarogiem, masełkiem roślinnym i tartą bułeczką (220g) surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą, jabłkiem, limonką i oliwą z oliwek (80g) <u>pszenica</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Krupniczek jarzynowy z kaszą kukurydzianą, marchewką, selerem , rzepą, porem na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Filet z mintaja (80g) ziemniaczki gotowane z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkiem, czerwoną cebulką i oliwą z oliwek (80g), <u>ryba</u> , <u>pszenica</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami

*Codziennie serwujemy świeżą, aromatyczną zieleninę w miseczkach,
a w tym tygodniu do wyboru przygotowaliśmy także pełne witamin owoce: gruszki, pomarańcze oraz jabłka.*

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Niezychowska



Jadłospis

dieta bezglutenowa
16.03-20.03.2026r.

Poniedziałek 16.03	Wtorek 17.03	Środa 18.03	Czwartek 19.03	Piątek 20.03
Barszczyk czerwony z ziemniaczkami, śmietanką roślinną, fasolką i kapustą na wywarze warzywnym (250ml) Bezglutenowe Spaghetti Napoli z pomidorkami pelati, cebulką, mozzarellą i świeżym oregano (220g), marchewka z chanem, rodzynekami i jogurtem naturalnym (80g) <u>mleko</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z bezglutenowym makaronem i śmietanką roślinną (250ml) Siekany kotlet z szynki wieprzowej (80g), ziemniaczki z koperkiem (150g) gotowane buraczki z gruszką, cebulką i oliwą z oliwek (80g) <u>jaja</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Zupka ogórkowa z ryżem, marchewką, porem, selerem, śmietanką na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler, mleko</u> Pieczone udko z kurczaka (80g), fasolka szparagowa gotowana na parze z delikatnie czosnkowym masełkiem (80g), ziemniaczki gotowane (150g) <u>mleko</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Zupka pieczarkowa z ziemniaczkami, roślinną śmietanką, marchewką, selerem na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Ziemniaczane kluski z twarogiem , okraszone masełkiem i nasionami słonecznika (220g) surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą, jabłkiem, limonką i jogurtem greckim (80g) <u>mleko, jaja</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Krupniczek jarzynowy z kaszą kukurydzianą, marchewką, selerem , porem na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Filet z mintaja (80g) ziemniaczki gotowane z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkiem, czerwoną cebulką i oliwą z oliwek (80g), <u>ryba</u> Kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami

*Codziennie serwujemy świeżą, aromatyczną zieleninę w miseczkach,
a w tym tygodniu do wyboru przygotowaliśmy także pełne witamin owoce: gruszki, pomarańcze oraz jabłka.*

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Niezychowska