

Jadłospis

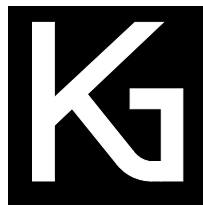
dieta podstawowa
23.03-27.03.2026r.

Poniedziałek 23.03	Wtorek 24.03	Środa 25.03	Czwartek 26.03	Piątek 27.03
Zupka warzywna z zielonego groszku, fasolki szparagowej z ziemniaczkami, marchewką, porem, śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) Gulasz z szynki wieprzowej z cebulką (80g) kasza jęczmienna (150g) mix sałat z sosem tzatziki z jogurtu greckiego z tartym ogórkiem (80g) <u>jęczmień, mleko</u> kompot z truskawek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Botwinka z ziemniaczkami, marchewką, porem, śmietanką na wywarze warzywnym (250ml) <u>mleko</u> Delikatne curry z czerwonej soczewicy z pomidorkami pelati i śmietanką kokosową (80g) ryż basmati (150g), surówka z marchewki, pora, z rodzynkami i oliwą z oliwek (80g) kompot z jabłek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami i miętą	Rosół z indyka z makaronem , marchewką, selerem , natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) <u>pszenica, seler</u> Filet z kurczaka (80g) kasza kuskus (150g), kalafior gotowany na parze z delikatnie czosnkowym maselkiem (80g) <u>pszenica, jaja, mleko</u> kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Żurek z ziemniaczkami, śmietanką , marchewką, porem, selerem na wywarze warzywnym (250ml) <u>pszenica, mleko, seler</u> Makaron z mąki durum z jogurtem greckim i musem z truskawek (240g) pieczona na maśle marchewka z miodem i tymiankiem (80g) <u>pszenica, jaja, mleko</u> kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z cytryną i miętą	Zupka pomidorowa z ryżem, marchewką, porem, selerem , śmietanką roślinną, na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Kotleciki z mintaja (80g), gotowane ziemniaczki puree (150g) surówka z kiszzonej kapusty z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną cebulką i oliwą z oliwek (80g) <u>ryba, mleko</u> kompot z gruszek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami

W tym tygodniu do wyboru przygotowaliśmy także pełne witamin owoce: gruszki, pomarańcze oraz jabłka.

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Nieżychońska



Jadłospis

dieta bezmleczna - bezjajeczna
23.03-27.03.2026r.

Poniedziałek 23.03	Wtorek 24.03	Środa 25.03	Czwartek 26.03	Piątek 27.03
Zupka warzywna z zielonego groszku, fasolki szparagowej z ziemniaczkami, śmietanką roślinną, marchewką, porem na wywarze warzywnym (250ml) Gulasz z szynki wieprzowej z cebulką (80g) kasza jęczmienn (150g) mix sałat z oliwą z oliwek (80g) <u>jęczmień</u> kompot z truskawek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami i miętą	Botwinka z ziemniaczkami, marchewką, porem, śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) Delikatne curry z czerwonej soczewicy z pomidorkami pelati i śmietanką kokosową (80g) ryż basmati (150g), surówka z marchewki, pora z rodzynkami i oliwą z oliwek (80g) kompot z jabłek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Rosół z indyka z makaronem , marchewką, porem, selerem na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) <u>pszenica, seler</u> Filet z kurczaka (80g) kasza kuskus (150g), kalafior gotowany na parze z delikatnie czosnkowym masełkiem roślinnym (80g) <u>pszenica</u> kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Żurek z ziemniaczkami, śmietanką roślinną, marchewką, porem, selerem na wywarze warzywnym (250ml) <u>pszenica, seler</u> Makaron z mąki durum z wegańskim jogurtem i musem z truskawek (240g) pieczona marchewka z miodem, tymiankiem i oliwą z oliwek (80g) <u>pszenica</u> kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z cytryną i miętą	Zupka pomidorowa z ryżem, marchewką, porem, selerem , śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Kotleciki z mintaja (80g), gotowane ziemniaczki z koperkiem (150g) surówka z białej kapusty z kukurydzą, czerwoną cebulką i oliwą z oliwek (80g) <u>ryba, pszenica</u> kompot z gruszek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami

W tym tygodniu przygotowaliśmy także pełne witamin owoce: gruszki, pomarańcze oraz jabłka.

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Nieżychońska



Jadłospis

dieta bezglutenowa
23.03-27.03.2026r.

Poniedziałek 23.03	Wtorek 24.03	Środa 25.03	Czwartek 26.03	Piątek 27.03
Zupka brokułowa z ziemniaczkami, porem, marchewką, selerem , śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Gulasz z szynki wieprzowej z cebulką (80g) kasza gryczana (150g) mix sałat z sosem tzatziki z jogurtu greckiego z tartym ogórkiem (80g) <u>mleko</u> kompot z truskawek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Botwinka z ziemniaczkami, marchewką, porem, śmietanką na wywarze warzywnym (250ml) <u>mleko</u> Delikatne curry z czerwonej soczewicy z pomidorkami pelati i śmietanką kokosową (80g) ryż basmati (150g), surówka z marchewki, pora z rodzynkami i oliwą z oliwek (80g) kompot z jabłek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Rosół z indyka z makaronem bezglutenowym, porem, marchewką, selerem na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) <u>seler</u> Filet z kurczaka (80g), ziemniaczki z koperkiem (150g), kalafior gotowany na parze z delikanie czosnkowym maselkiem (80g) <u>jaja, mleko</u> kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Bezglutenowy żurek z ziemniaczkami, śmietanką , marchewką, porem, selerem na wywarze warzywnym (250ml) <u>mleko, seler</u> Bezglutenowy makaron z jogurtem greckim i musem z truskawek (240g) pieczona na maśle marchewka z miodem i tymiankiem (80g) <u>jaja, mleko</u> kompot owocowy (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami	Zupka pomidorowa z ryżem, marchewką, porem, selerem , śmietanką roślinną na wywarze warzywnym (250ml) <u>seler</u> Kotlety z mintaja (80g), gotowane ziemniaczki puree (150g) surówka z białej kapusty z kukurydzą, czerwoną cebulką i oliwą z oliwek (80g) <u>ryba, jaja, mleko</u> kompot z gruszek (200ml) do wyboru: woda/ woda z owocami

W tym tygodniu do wyboru przygotowaliśmy także pełne witamin owoce: gruszki, pomarańcze oraz jabłka.

Opracowanie jadłospisu:

Dietetyk mgr Paulina Niezychowska