

jadłospis został zaopiniowany przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską

Wtorek 4 maja

Zupa minestrone z soczewicą 200ml

Składniki: woda, soczewica, papryka czerwona, biała kapusta, marchew, por, pietruszka, **seler (A)**

Naleśniki z serem i musem truskawkowym 250g

Składniki: mąka (**A-gluten**), twaróg (**A-laktoza**), mus truskawkowy

Owoc 50g

Składniki: jabłko

Środa 5 maja

Zupa wiosenna z ziemniakami 200ml

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, por, pietruszka, przecier pomidorowy, papryka, groszek zielony, **seler (A)**, śmietana (**A-laktoza**)

Polędwiczki z kurczaka 100g w sosie teriyaki z makaronem 100g i prażonym sezamem 10g

Składniki: kurczak, makaron (**A-gluten**), **sezam (A)**, sos teriyaki

Wege makaron z warzywami w sosie teriyaki 200g

Składniki: makaron (**A-gluten**), marchew, brokuł, **seler (A)**, czosnek, cebula, oliwa z oliwek, sos teriyaki

Owoc 50g

Składniki: banan

Czwartek 6 maja

Zupa pomidorowa z ryżem 200ml

Składniki: woda, przecier pomidorowy, ryż, marchew, por, pietruszka, **seler (A)**, śmietana (**A-laktoza**)

Klopsiki drobiowe 100g w sosie śmietanowo-bazyliowym 20g z puree z ziemniaków 100 i surówką z buraczków 70g

Składniki: mięso drobiowe, buraki, ziemniaki, bazylia, śmietana (**A-laktoza**), olej rzepakowy

Wege makaron w sosie śmietanowo-bazyliowym z brokułem 200g

Składniki: makaron (**A-gluten**), śmietana (**A-laktoza**), bazylia, olej rzepakowy, przyprawy, brokuł

Owoc 50g

Składniki: gruszka

Piątek 7 maja

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koprem 200ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, włoszczyzna, koper, śmietana (**A-laktoza**)

Pulpety rybne 100g w sosie pomidorowym 20g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty kiszonej 100g

Składniki: **ryba (A)**, ziemniaki, przecier pomidorowy, **jajko (A)**, olej rzepakowy, kapusta kiszona

Wege: kotlet brokułowy 200g z ziemniakami i koprem 120g

Składniki: brokuły, **jajko (A)**, czosnek, suszone pomidory, pietruszka, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki, koper

Ciasto jogurtowe 100g

jadłospis został zaopiniowany przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską

Składniki: mąka (**A- gluten**), jajko (**A**), jogurt naturalny (**A-laktoza**), cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia

Poniedziałek 10 maja

Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 200ml

Składniki: woda, groszek ptysiowy (**A-gluten**), marchew, por, pietruszka, **seler (A)**, ziemniaki, śmietana (**A-laktoza**), cebula

Klopsiki drobiowe 100g z talarkami 120g i surówką wiosenną 80g

Składniki: mięso drobiowe, talarki, kapusta biała, koper, przecier pomidorowy, oliwa z oliwek, papryka, przyprawy

Wege kaszotto 100g z zielonymi warzywami 100g i pesto 20g

Składniki: kasza jęczmienna (**A-gluten**), fasolka zielona, brokuły, bazylija, czosnek, oliwa z oliwek, przyprawy

Owoc 50g

Składniki: gruszka

Wtorek 11 maja

Zupa warzywna z soczewicą i oregano 200ml

Składniki: woda, soczewica, marchew, por, pietruszka, **seler (A)**, oregano

Gulasz drobiowy 120g z kaszą bulgur 100g i warzywami na parze 100g

Składniki: marchewka, brokuł, kalafior, drób, kasza bulgur (**A-gluten**), olej rzepakowy

Wege kopytka z warzywami na parze i bułką tartą 180g

Składniki: mąka (**A-gluten**), marchewka, brokuł, kalafior, bułka tarta (**A-gluten**), oliwa z oliwek, przyprawy

Owoc 50g

Składniki: jabłko

Środa 12 maja

Zupa ogórkowa z koperkiem 200ml

Składniki: woda, ogórki kiszane, ziemniaki, marchew, por, **seler (A)**, koper, śmietana (**A-laktoza**)

Krokiety z mięsem 120g, surówka z buraczków 100g

Składniki: mąka (**A-gluten**), kurczak, jajko (**A**), boczek wędzony, olej rzepakowy, buraki

Wege krokiety z warzywami 140g surówką z buraczków 100g

Składniki: mąka (**A-gluten**), jajko (**A**), włoszczyzna, papryka, brokuł, olej rzepakowy, buraki

Owoc 50g

Składniki: banan

Czwartek 13 maja

Zupa krupnik z ziemniakami 200ml

Składniki: woda, marchew, **seler (A)**, pietruszka, por, ziemniaki, kasza pęczak (**A-gluten**)

Makaron w sosie bolognese 180g

Składniki: makaron (**A-gluten**), mięso wieprzowe, przecier pomidorowy, włoszczyzna krojona w paski

Wege kaszotto z fasolą i suszonymi pomidorami 180g

Składniki: kasza gryczana (**A-gluten**), fasola biała, suszone pomidory, oliwa z oliwek

Owoc 50g

jadłospis został zaopiniowany przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską

Składniki: jabłko

Piątek 14 maja

Zupa kalafiorowa 200ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, por, pietruszka, **seler (A)**, śmietana (**A-laktoza**)

Ryba w złocistej panierce 100g, talarki 100g, surówka z ogórka kiszzonego 100g

Składniki: mąka (**A-gluten**), **ryba (A)**, olej rzepakowy, talarki, ogórek kiszony

Wege ryż z ciecierzycą i pomidorami suszonymi 180g

Składniki: ryż, ciecierzycza oliwa, czosnek, suszone pomidory, pietruszka, przyprawy

Mini serniczki 100g

Składniki: jogurt, serek śmietankowy, cukier puder, cukier waniliowy

Poniedziałek 17 maja

Zupa krem z brokułów 200ml

Składniki: woda, brokuły, włoszczyzna krojona w paski, **śmietana (A-laktoza)**

Gotowany kurczak 100g z ryżem brązowym 100g i fasolką szparagową 100g

Składniki: kurczak, ryż brązowy, fasolka szparagowa

Wege kotlet jajeczny 100g z ryżem brązowym 100g, fasolka szparagowa 100g

Składniki: **jajko (A)**, bułka tarta (**A-gluten**), ryż brązowy, olej rzepakowy, fasolka szparagowa

Owoc 50g

Składniki: gruszka

Wtorek 18 maja

Zupa jarzynowa z ryżem i pietruszką 200ml

Składniki: woda, kapusta biała, ryż, groszek zielony, marchew, por, **seler (A)**, pietruszka, śmietana (**A-laktoza**)

Klopsiki drobiowe 120g w sosie pomidorowym z ziemniakami 100g i surówką 100g

Składniki: pierś drobiowa, przecier pomidorowy, ziemniaki, biała kapusta, papryka czerwona, kukurydza, oliwa z oliwek

Wege warzywa grillowane 150g z ciecierzycą 30g

Składniki: ciecierzycza, cukinia, papryka, bakłażan, pomidor, olej rzepakowy

Owoc 50g

Składniki: banan

Środa 19 maja

Zupa cebulowa z grzankami 200ml

Składniki: woda, cebula, pietruszka, **seler (A)**, pieczywo (**A-gluten**)

Leczo z kielbasą i warzywami 200g

Składniki: kielbasa, papryka świeża, cukinia, groszek zielony, marchewka, olej rzepakowy, natka pietruszki

Wege leczo warzywne 200g z natką pietruszki

Składniki: papryka świeża, cukinia, groszek zielony, marchewka, olej rzepakowy, natka pietruszki

Owoc 50g

Składniki: gruszka

jadłospis został zaopiniowany przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską

Czwartek 20 maja

Zupa grochowa z ziemniakami 200ml

Składniki: woda, groch, ziemniaki, marchew, por, **seler (A)**, koper

Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 200g

Składniki: makaron (**A-gluten**), kurczak, śmietana (**A-laktoza**), szpinak, przyprawy

Wege makaron w sosie śmietanowo-szpinakowym z dodatkiem suszonych pomidorów 220g

Składniki: makaron (**A-gluten**), śmietana (**A-laktoza**), szpinak, suszone pomidory przyprawy

Owoc 50g

Składniki: jabłko

Piątek 21 maja

Zupa z czerwonej soczewicy z papryką 200ml

Składniki: woda, soczewica, papryka, marchew, pietruszka, **seler (A)**

Pulpety z białej ryby 120g w sosie koperkowym 20g, puree z ziemniaków 100g, surówka z kapusty pekińskiej 100g

Składniki: **ryba (A)**, śmietana (**A-laktoza**), koperek, ziemniaki, kapusta pekińska, papryka, kukurydza, pomidor

Wege kotlet ziemniaczany w sosie koperkowym 220g

Składniki: ziemniaki, **jajko (A)**, śmietana (**A-laktoza**), koperek

Ciasto marchewkowe 100g

Składniki: mąka (**A-gluten**), **jajko (A)**, marchew, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia

Poniedziałek 24 maja

Zupa pomidorowa z ryżem 200ml

Składniki: woda, przecier pomidorowy, ryż, włoszczyzna, śmietana (**A-laktoza**)

Kotlet mielony 100g z kaszą bulgur 100g, marchewka z groszkiem 100g

Składniki: mięso wieprzowe, kasza bulgur (**A-gluten**), marchewka, groszek

Wege ryż w sosie kaszubskim 200g z gotowaną marchewką 80g

Składniki: ryż, śmietana (**A-laktoza**), morela, pietruszka, brokuł, marchew, kalafior

Owoc 50g

Składniki: banan

Wtorek 25 maja

Zupa z cukinii z warzywami 200ml

Składniki: woda, cukinia, marchew, ziemniaki, por, pietruszka, pietruszka zielona, **seler (A)**, **śmietana (A)**

Panierowana pierś z kurczaka 120g z puree 100g i surówką wiosenną 100g

Składniki: pierś drobiowa, mąka (**A-gluten**), ziemniaki, biała kapusta, papryka czerwona, kukurydza, oliwa z oliwek

Wege potrawka ryżowa z jarzynami 200g

Składniki: ryż, marchew, papryka, brokuły, olej rzepakowy

Owoc 50g

Składniki: jabłko

Środa 26 maja

Barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 200ml

jadłospis został zaopiniowany przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską

Składniki: woda, zakwas (**A-gluten**) ziemniaki, marchew, por, **seler (A)**, majeranek
Połędwiczki z kurczaka 120g w sosie własnym z kaszą jęczmienną 100g i prażonym
sezamem 10g

Składniki: kurczak, kasza jęczmienna (**A-gluten**), **sezam (A)**, cebula, czosnek
Wege kasza jęczmienna z tofu i warzywami 200g

Składniki: kasza jęczmienna (**A-gluten**), tofu, marchewka, brokuł, kalafior
Owoc 50g

Składniki: gruszka

Czwartek 27 maja

Zupa krupnik 200ml

Składniki: woda, marchew, **seler (A)**, pietruszka, por, kasza pęczak (**A-gluten**)

Pieczona nóżka z kurczaka 100g z ryżem 100g i surówką z buraczków 100g

Składniki: nóżka z kurczaka, ryż, buraki

Wege kotlet jajeczny 120g z puree ziemniaczanym 100g i buraczkami 100g

Składniki: **jajko (A)**, bułka tarta (**A-gluten**), ziemniaki, buraki

Owoc 50g

Składniki: banan

Piątek 28 maja

Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 200ml

Składniki: woda, kalafior, **seler (A)**, pietruszka, por, czosnek, cebula, groszek ptysiowy (**A-gluten**)

Duszony dorsz 100g ze szpinakiem 30g, ryż z warzywami na parze 80g

Składniki: **ryba (A)**, szpinak, ryż brązowy (**A-gluten**), marchewka, brokuł, kalafior

Wege kaszotto z fasolą i suszonymi pomidorami 200g

Składniki: kasza gryczana (**A-gluten**), fasola biała, suszone pomidory, oliwa z oliwek

Szarlotka 100g

Składniki: mąka (**A- gluten**), **jajko (A)**, jabłka, cukier, olej rzepakowy

Poniedziałek 31 maja

Zupa owocowa 200ml z makaronem

Składniki: woda, wiśnie, śliwki, makaron (**A-gluten**)

Pieczony schab w sosie własnym 100g z kaszą gryczaną 100g i surówką colesław 80g

Składniki: schab, kasza gryczana (**A-gluten**), olej rzepakowy, kapusta pekińska, kukurydza,
papryka, oliwa

Wege medaliony warzywne 200g

Składniki: brokuły, oliwa, czosnek, suszone pomidory, pietruszka, przyprawy

Owoc 50g

Składniki: gruszka

Zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w menu np. zamiana owocu/warzywa z jabłko na winogrono.

jadłospis został zaopiniowany przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską