

Jadłospis – dieta podstawowa

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Owsianka na mleku 3,2 % z owocami	Chleb słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + jajko na twardo + warzywa	Chleb razowy + masło + twarożek ze szczypiorkiem i warzywami + wędlina + ser żółty + warzywa	Płatki kukurydziane z miodem i wiórkami kokosowymi na mleku 3,2 %	Chleb żytni + masło + pasta z makreli + ser żółty + warzywa
Alergeny	7	1,3,7	1,7	7	1,7
Zupa	Rosół z kaszą manną i natką pietruszki	Pomidorowa z ryżem	Jarzynowa z ryżem zabieleną śmietaną 18 %	Krem z warzyw + domowe grzanki czosnkowe	Żur Śląski na własnym zakwasie
Alergeny	1,7,9	1,9	1,7,9	1,9	1,9
II danie	Pałki z kurczaka + ziemniaki puree + buraczki	Łazanki z mięsem wieprzowym, kiełbasą i warzywami w sosie pomidorowym	Domowa pizza z sosem pomidorowym, serem mozzarella i warzywami	Nuggetsy z kurczaka + kasza kuskus + surówka coleslaw	Jajko sadzone + młode ziemniaczki z koperkiem + kefir + kalafior na parze
Alergeny	1	1	1,7	1	1,3
Podwieczorek	Chleb żytni + masło + ser żółty + wędlina + warzywa	Warzywa słupki (ogórek zielony, marchewka, seler naciowy, kalarepa) + sos ziołowy na bazie jogurtu greckiego pieczywo waza	Truskawkowo-bananowy pudding chia z prażonymi migdałami	Chleb słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + warzywa	Ciasto czekoladowe z kremem, truskawkami i galaretką
Alergeny	1,7	1,7	1,7	1,7	1,3,7

MENU – BASIC DIET

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Porridge with fruits	Sunflower bread, butter, boiled egg, cheese, vegetables	Rye bread, butter, cottage cheese with dill and vegetables, ham, cheese, vegetables	Cornflakes with honey and coconut	Rye bread, butter, fish paste, vegetables
Zupa	Chicken soup with semolina and parsley	Tomato soup with rice	Vegetable soup with rice	Vegetable cream soup with courtons	Sour soup
II danie	Chicken drumsticks, puree, beets	Pasta with pork meat and cabbage with tomato sauce	Homemade pizza with tomato sauce, mozzarella and vegetables	Chicken nuggets, cous cous, coleslaw salad	Fried egg, potatoes, cauliflower
Podwieczorek	Rye bread, butter, ham, cheese, vegetables	Vegetables with yoghurt sauce	Strawberry-banana chia pudding	Sunflower bread, butter, cheese, vegetables	Chocolate cake with strawberries

MENU – VEGETARIAN DIET

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Porridge with fruits	Sunflower bread, butter, boiled egg, cheese, vegetables	Rye bread, butter, cottage cheese with dill and vegetables, ham, cheese, vegetables	Cornflakes with honey and coconut	Rye bread, butter, cottage cheese, vegetables
Zupa	Vegetable soup with semolina and parsley	Tomato soup with rice	Vegetable soup with rice	Vegetable cream soup with courtons	Sour soup
II danie	Soya cutlets, puree, beets	Pasta with lentil and cabbage with tomato sauce	Homemade pizza with tomato sauce, mozzarella and vegetables	Celery nuggets, cous cous, coleslaw salad	Fried egg, potatoes, cauliflower
Podwieczorek	Rye bread, butter, cheese, vegetables	Vegetables with yoghurt sauce	Strawberry-banana chia pudding	Sunflower bread, butter, cheese, vegetables	Chocolate cake with strawberries

Jadłospis – dieta bezglutenowa / bezmleczna

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Owsianka z owocami na napoju roślinnym wzbogaconym o wapń i witaminę D	Chleb bezglutenowy + masło roślinne + wędlina + gotowane jajko + warzywa	Chleb bezglutenowy + masło roślinne + pasta jajeczna + wędlina + warzywa	Płatki kukurydziane z miodem i wiórkami kokosowymi na napoju roślinnym wzbogaconym o wapń i witaminę D	Chleb bezglutenowy + masło roślinne + pasta z makreli + wędlina + warzywa
Alergeny	8	3	3	8	
Zupa	Rosół z kaszą jaglaną i natką pietruszki	Pomidorowa z ryżem	Jarzynowa z ryżem	Krem z warzyw + domowe grzanki czosnkowe	Żur Śląski na własnym zakwasie
Alergeny	9	9	9	9	9
II danie	Pałki z kurczaka + ziemniaki puree + buraczki	Makaron kukurydziany z mięsem wieprzowym, kiełbasą i warzywami w sosie pomidorowym	Domowa pizza z sosem pomidorowym, wędlina i warzywami	Nuggetsy z kurczaka + kasza jaglana + surówka coleslaw	Jajko sadzone+ młode ziemniaczki z koperkiem + kalafior na parze
Alergeny				3	3
Podwieczorek	Chleb bezglutenowy + masło roślinne + wędlina + warzywa	Warzywa słupki (ogórek zielony, marchewka, seler naciowy, kalarepa) + sos ziołowy + pieczywo waza	Truskawkowo-bananowy pudding chia z prażonymi migdałami	Chleb bezglutenowy + masło roślinne + wędlina + warzywa	Ciasto czekoladowe z kremem kokosowym, truskawkami i galaretką
Alergeny		3			3

Jadłospis – dieta wegetariańska

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Owsianka z owocami na mleku 3,2 %	Chleb słonecznikowy + masło+ ser żółty + gotowane jajko + warzywa	Chleb razowy+ masło + twarożek ze szczypiorkiem i warzywami + ser żółty + warzywa	Owsianka z musem z owoców leśnych na mleku 3,2 %	Chleb żytni + masło + wiosenny twarożek + ser żółty + warzywa
Alergeny	7	1,7	1,7	7	1,7
Zupa	Wywar warzywny z kaszą manną i natką pietruszki	Pomidorowa z ryżem	Jarzynowa z ryżem	Krem z warzyw + domowe grzanki czosnkowe	Żur Śląski na własnym zakwasie
Alergeny	7,9	1,9	1,7,9	1,9	1,9
II danie	Kotlety sojowe + ziemniaki pure + buraczki	Łazanki z ciecierzycą i warzywami w sosie pomidorowym	Domowa pizza z sosem pomidorowym, serem mozzarella i warzywami	Nuggetsy z selera + kasza kuskus+ surówka coleslaw	Jajko sadzone+ młode ziemniaczki z koperkiem + kefir + kalafior na parze
Alergeny	1	1	1,7	1	1,3
Podwieczorek	Chleb żytni + masło + ser żółty + warzywa	Warzywa słupki (ogórek zielony, marchewka, seler naciowy, kalarepa) + sos ziołowy na bazie jogurtu greckiego pieczywo waza	Truskawkowo-bananowy pudding chia z prażonymi migdałami	Chleb słonecznikowy + masło + ser żółty+ warzywa	Ciasto czekoladowe z kremem, truskawkami i galaretką
Alergeny	1,7	1,7	1,7,	1,7	1,3,7