

Jadłospis tygodniowy

Dziesięć wariantów dietetycznych na pięć dni roboczych.
Obiad dwudaniowy z dodatkiem warzywnym.

Marcowy Zając Sp. z o.o.
biuro@marcowyzajac.com

ul. Sokola 2, 03-724 Warszawa
+48 530 702 000

Dieta niskobiałkowa

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
Gulasz warzywny z ziemniakami i cukinią 250 g
Surówka z marchewki i jabłka 100 g
alergeny: 1, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
Kluski śląskie z sosem koperkowym 300 g
Surówka z marchwi i jabłka 100 g
alergeny: 1, 7, 9

Środa Barszcz biały z ziemniakami 400 ml
Kopytka z delikatnym sosem warzywnym 300 g
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa 400 ml
Ziemniaki gotowane 250 g z sosem jarzynowym
Gotowana marchew z koperkiem 100 g
alergeny: 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml
Makaron z musem jabłkowym i cynamonem 300 g
alergeny: 1, 3

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta podstawowa

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem orzo 400 ml
Gulasz wieprzowy 150 g
Kasza gryczana 250 g
alergeny: 1, 7, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
Udko pieczone w ziołach prowansalskich 1 szt.
Ziemniaki 250 g
Surówka z marchewki z jabłkiem i granatem 100 g
alergeny: 7, 9

Środa Barszcz biały z ziemniakami 400 ml
Kotlet z sera i warzyw pieczony 180 g
Kasza jęczmienna 250 g
Surówka z pekińskiej kapusty z ogórkiem i rzodkiewką 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa 400 ml
Kotlet schabowy 120 g
Ziemniaki 250 g
Mizeria 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml
Ryba – dorsz pieczony w ziołach 150 g
Ziemniaki 200 g
Surówka z buraczków 100 g
alergeny: 4, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta lekkostrawna

Poniedziałek Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 400 ml
Gulasz z indyka duszony 150 g
Kasza gryczana niepalona 250 g
Gotowana marchew z natką pietruszki 100 g
alergeny: 1, 7, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt.
Ziemniaki gotowane 250 g
Gotowana marchew z jabłkiem 100 g
alergeny: 7, 9

Środa Barszcz biały dietetyczny z ziemniakami 150 g
Kotlet jajeczny na parze z warzywami 150 g
Kasza jęczmienna 250 g
Buraczki gotowane 100 g
alergeny: 3, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa łagodna 400 ml
Kotlet schabowy pieczony bez panierki 120 g
Ziemniaki gotowane 250 g
Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g
alergeny: 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml
Ryba – mintaj gotowany na parze 150 g
Ziemniaki gotowane 200 g
Marchewka gotowana 100 g
alergeny: 4, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta cukrzycowa

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml
Gulasz wieprzowy z chudej szynki 150 g
Kasza gryczana 250 g
Surówka z białej kapusty z marchewką i jogurtem naturalnym 100 g
alergeny: 1, 7, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml
Udko pieczone z kurczaka bez skóry 200 g
Surówka z marchwi, jabłka i granatu (bez cukru) 100 g
alergeny: 7, 9

Środa Barszcz biały z ziemniakami 400 ml
Kotlet z ciecierzycy i warzyw pieczony 150 g
Kasza jęczmienna 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i jogurtu naturalnego 100 g
alergeny: 1, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa 400 ml
Kotlet schabowy pieczony bez panierki 120 g
Ziemniaki gotowane 250 g
Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g
alergeny: 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml
Ryba – łosoś pieczony w ziołach 150 g
Ziemniaki gotowane 200 g
Surówka z ogórka i jogurtu naturalnego 100 g
alergeny: 4, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta wysokobiałkowa

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
Gulasz wieprzowy z chudej szynki 180 g
Kasza gryczana 220 g
Surówka z marchewki i jabłka 100 g

alergeny: 1, 7, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
Udko z kurczaka pieczone 1 szt. (ok. 180 g mięsa)
Surówka z marchwi z jabłkiem i granatem 100 g

alergeny: 7, 9

Środa Barszcz biały z ziemniakami 400 ml
Kotlet jajeczno-serowy pieczony (jaja, twaróg, ser) 200 g
Kasza jęczmienna 220 g
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 100 g

alergeny: 3, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa 400 ml
Kotlet schabowy pieczony lub smażony bez głębokiego tłuszczu 160 g
Ziemniaki 220 g
Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g

alergeny: 1, 3, 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml
Ryba – łosoś pieczony 180 g
Kasza gryczana 200 g
Surówka z jabłka i marchewki 100 g

alergeny: 4, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta niskosodowa

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem (bez soli, wywar warzywny) 400 ml
Gulasz z indyka duszony z warzywami 150 g
Kasza gryczana 250 g
Surówka z marchewki i jabłka 100 g
alergeny: 1, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem (bez soli) 400 ml
Udko z kurczaka pieczone w ziołach bez soli 1 szt.
Surówka z marchwi, jabłka i granatu 100 g
alergeny: 7, 9

Środa Barszcz biały dietetyczny bez dosalania 400 ml
Kotlet z sera i warzyw pieczony, bez soli 150 g
Kasza jęczmienna 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i jogurtem naturalnym 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa, bez dosalania 400 ml
Kotlet schabowy pieczony w piecu, bez soli 120 g
Ziemniaki 250 g
Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa, bez dosalania 400 ml
Ryba – dorsz pieczony w ziołach, bez soli 150 g
Ziemniaki 200 g
Surówka z marchewki i jabłka, bez soli 100 g
alergeny: 4, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta niskopotasowa

Poniedziałek Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml
Gulasz z chudej szynki wieprzowej 150 g
Ryż biały 250 g
Surówka z białej kapusty i jabłka 100 g

alergeny: 1, 9

Wtorek Zupa koperkowa z ryżem 400 ml
Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1 szt.
Ziemniaki podwójnie gotowane 250 g
Surówka z białej kapusty i sałaty z jogurtem naturalnym 100 g

alergeny: 7, 9

Środa Zupa z cukinii z makaronem 400 ml
Kotlet z białego sera i kaszy manny pieczony 150 g
Makaron pszenny 200 g
Surówka z ogórka 100 g

alergeny: 1, 3, 7

Czwartek Zupa ryżowa z warzywami 400 ml
Kotlet schabowy pieczony 120 g
Ziemniaki podwójnie gotowane 250 g
Sałata masłowa z jogurtem i koperkiem 100 g

alergeny: 1, 3, 7, 9

Piątek Zupa z białych warzyw z makaronem 400 ml
Ryba – mintaj gotowany 150 g
Ziemniaki podwójnie gotowane 200 g
Sałata masłowa z jogurtem 100 g

alergeny: 4, 7

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta niskocholesterolowa

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml
Gulasz z indyka duszony z warzywami 150 g
Kasza gryczana 250 g
Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g
alergeny: 1, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 150 g
Surówka z marchwi, jabłka i granatu 100 g
alergeny: 7, 9

Środa Barszcz biały dietetyczny, bez śmietany 400 ml
Kotlet z ciecierzycy i warzyw pieczony 150 g
Kasza jęczmienna 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki 100 g
alergeny: 1, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 400 ml
Schab pieczony w ziołach, bez panierki 120 g
Ziemniaki gotowane 250 g
Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g
alergeny: 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa na jogurcie naturalnym, bez śmietany 400 ml
Ryba – łosoś pieczony w ziołach 150 g
Ziemniaki gotowane 200 g
Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100 g
alergeny: 4, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta bezglutenowa

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym 400 ml
Gulasz wieprzowy 150 g
Kasza gryczana niepalona 250 g
Surówka z marchewki i jabłka 100 g
alergeny: 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
Udko z kurczaka pieczone 1 szt.
Ziemniaki gotowane 250 g
Surówka z marchwi, jabłka i granatu 100 g
alergeny: 7, 9

Środa Barszcz biały bezglutenowy z ziemniakami 400 ml
Kotlet z sera i warzyw pieczony, bez panierki 180 g
Ryż biały 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki 100 g
alergeny: 3, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml
Schab pieczony, panierka bezglutenowa 120 g
Ziemniaki gotowane 250 g
Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g
alergeny: 3, 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml
Ryba – dorsz pieczony, bez panierki 150 g
Ryż biały 200 g
Surówka z marchewki i jabłka 100 g
alergeny: 4, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Dieta wegetariańska

Poniedziałek Zupa jarzynowa z makaronem (na wywarze warzywnym) 400 ml
Gulasz z ciecierzycy i warzyw 150 g
Kasza gryczana 250 g
Surówka z marchewki i jabłka 100 g
alergeny: 1, 9

Wtorek Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml
Kotlet z cukinii i sera mozzarella pieczony 150 g
Ziemniaki gotowane 250 g
Surówka z marchwi, jabłka i granatu 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Środa Barszcz biały wegetariański z ziemniakami (na wywarze warzywnym) 400 ml
Kotlet jajeczny pieczony z sosem koperkowym 150 g
Kasza jęczmienna 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i rzodkiewki 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Czwartek Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 400 ml
Kotlet z brokułów i sera pieczony 150 g
Ziemniaki gotowane 250 g
Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

Piątek Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml
Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym 350 g
alergeny: 1, 3, 7, 9

1 zboża zawierające gluten 3 jaja 4 ryby 7 mleko 9 seler

Legenda alergenów

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1. Zboża zawierające gluten | 2. Skorupiaki |
| 3. Jaja | 4. Ryby |
| 5. Orzeszki ziemne | 6. Soja |
| 7. Mleko (łącznie z laktozą) | 8. Orzechy |
| 9. Seler | 10. Gorczyca |
| 11. Nasiona sezamu | 12. Dwutlenek siarki i siarczyny |
| 13. Łubin | 14. Mięczaki |

Numeracja zgodna z załącznikiem II do rozporządzenia (UE) nr 1169/2011. Pozycje wyszarzone nie występują w tym jadłospisie.

Informacje dodatkowe

Jadłospis przeznaczony dla dorosłych podopiecznych placówek opiekuńczych. Gramatury podano dla porcji po przygotowaniu. Zastrzegamy możliwość zamiany składników o zbliżonej wartości odżywczej w przypadku braku dostępności surowca — o każdej zmianie placówka jest informowana z wyprzedzeniem. Diety lecznicze wydawane są wyłącznie na podstawie wskazania placówki. Szczegółowy skład każdej potrawy oraz pełną informację o alergenach udostępniamy na życzenie.