

Styczeń 21.01.2024 r. - 31.01.2024 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 3. dekadę stycznia 2024 r. oraz zdjęciami przygotowanych posiłków.

[Jadłospis 31.01.2024](#)

[Jadłospis 30.01.2024](#)

[Jadłospis 29.01.2024](#)

[Jadłospis 28.01.2024](#)

[Jadłospis 27.01.2024](#)

[Jadłospis 26.01.2024](#)

[Jadłospis 25.01.2024](#)

[Jadłospis 24.01.2024](#)

[Jadłospis 23.01.2024](#)

[Jadłospis 22.01.2024](#)

[Jadłospis 21.01.2024](#)

Środa 31.01.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka
Chleb graham z masłem, szynka z piersi kurczaka premium, ogórek kiszony, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa z fasolką szparagową
Ziemniaki gotowane, kotlet z fasoli, sos pietruszkowy, surówka z kapusty kiszzonej z olejem
Woda

Wtorek 30.01.2024 r.

	
Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad - dieta podstawowa
Kefir Chleb razowy żytni z masłem, pasta z jaja i wędliny z olejem, papryka, rzodkiew, sałata lodowa Herbata czarna bez cukru	Zupa kapuśniak z białej kapusty Makaron gotowany, sos pomidorowy z mięsem drobiowym i włoszczyzną Woda Mandarynka
Poniedziałek 29.01.2024 r.	
	
Śniadanie - dieta podstawowa	Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Jogurt naturalny Chleb graham z masłem, twarożek z koperkiem, pomidor, sałata lodowa Herbata czarna	Zupa kalafiorowa Kasza jęczmienna perłowa, gulasz drobiowy, surówka z marchwi i selera z olejem rzepakowym Woda
Piątek 26.01.2024 r.	

	
Śniadanie - dieta podstawowa	Obiad - dieta podstawowa
Jogurt naturalny Chleb graham z masłem, jajko, pomidor, sałata lodowa Herbata czarna	Zupa pieczarkowa z makaronem Ziemniaki gotowane, mintaj w panierce, por, surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym Woda
	
Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Zupa pieczarkowa z makaronem Ziemniaki gotowane, mintaj na parze, por, surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym WODA	
Czwartek 25.01.2024 r.	

	
Śniadanie - dieta podstawowa	Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Maślanka Chleb graham z masłem, szynka schabowa kanapkowa, pomidor, sałata lodowa Herbata czarna	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki gotowane, drobiowy kotlet mielony z dodatkiem kaszy jęczmiennej, sos koperkowy, sałatka z buraczków z olejem Woda
Środa 24.01.2024 r.	
	
Śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad - dieta podstawowa
Kefir Chleb żytni z masłem, twarożek z koperkiem, papryka, sałata lodowa Herbata czarna	Zupa z brukselki Kasza pęczak z wątróbką drobiową duszona w sosie, surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym Woda

Wtorek 23.01.2024 r.



Śniadanie- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny
Chleb razowy żytni z masłem, szynka z piersi kurczaka,
Rzodkiew, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad- dieta podstawowa

Zupa jarzynowa z kaszą manną
Ziemniaki gotowane, kotlet pożarski drobiowy smażony
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym
Woda

Poniedziałek 22.01.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej

Maślanka
Chleb graham z masłem, jajko, pomidor, sałata lodowa
Herbata czarna

Zupa grochowa
Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku
Woda



Obiad - dieta podstawowa

Zupa grochowa
Ryż z jabłkami prażonymi i jogurtem
Woda