

Marzec 11.03.2024 r. - 20.03.2024 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 2. dekadę marca oraz zdjęciami przygotowanych posiłków.

LISTA ALERGENÓW

- Jadłospis 20.03.2024 r.
- Jadłospis 19.03.2024 r.
- Jadłospis 18.03.2024 r.
- Jadłospis 17.03.2024 r.
- Jadłospis 16.03.2024 r.
- Jadłospis 15.03.2024 r.
- Jadłospis 14.03.2024 r.
- Jadłospis 13.03.2024 r.
- Jadłospis 12.03.2024 r.
- Jadłospis 11.03.2024 r.

Środa 20.03.2024 r.	
	
Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad - dieta podstawowa
Jogurt naturalny Chleb razowy żytni z masłem, szynka drobiowa, papryka, sałata lodowa Herbata czarna b/c Chleb razowy żytni z masłem, jajko	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami Woda Mandarynka
Wtorek 19.03.2024 r.	



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, szynka delikatesowa z piersi indyka, ogórek kiszony,
sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z pietruszką
Ziemniaki gotowane, wątróbka drobiowa duszona w sosie, surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym
Woda

Poniedziałek 18.03.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny
Bułka weka z masłem, pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem, pomidor, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami
Ryż brązowy gotowany, potrawka drobiowa, surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym
Woda

Piątek 15.03.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, twaróg, jabłko, sałata lodowa
Herbata czarna
Jabłko



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa jarzynowa z kuskusem
Ziemniaki gotowane, mintaj na parze, surówka z kapusty kiszzonej
Woda

Czwartek 14.03.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, pasta z jaja i wędliny z olejem, papryka, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa koperkowa z ziemniakami
Kasza jęczmienna perłowa, pieczeń rzymska drobiowa w sosie, sałatka z buraczków z olejem
Woda

Środa 13.03.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, pasztet drobiowy zapiekany, ogórek kiszony, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa pieczarkowa z ziemniakami
Ryż brązowy z ciecierzycą, fasolką szparagową, papryką, włoszczyzną, sos pomidorowy
Woda
Mandarynka

Wtorek 12.03.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, twarożek z koperkiem, pomidor, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa szpinakowa z kaszą kukurydzianą
Ziemniaki gotowane, udko duszone w sosie, surówka z kapusty czerwonej
Woda

Poniedziałek 11.03.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, schabowa kanapkowa, rzodkiew, sałata
Iodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa z zielonym groszkiem
Kasza gryczana gotowana, pulpet drobiowy na parze, sos
chrzanowy, surówka z kapusty białej
Woda