

Wrzesień 11.09.2024 r.- 20.09.2024 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 2. dekadę września i zdjęciami przygotowanych posiłków.

LISTA ALERGENÓW

[Jadłospis 11.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 12.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 13.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 14.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 15.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 16.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 17.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 18.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 19.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 20.09.2024 r.](#)

Piątek 20.09.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, paszтет drobiowy zapiekany, pomidor, sałata masłowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa pomidorowa z ryżem
Ziemniaki gotowane z kotlet rybny z łososia na parze, sos koperkowy, mizeria
Woda

Czwartek 19.09.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Maślanka
Bułka weka z masłem, twaróg, pomidor, sałata masłowa
Herbata czarna

Środa 18.09.2024 r.



Obiad - dieta podstawowa

Zupa z fasolki szparagowej
Kasza jęczmienna perłowa z wątróbką drobiową duszoną w sosie, surówka z marchwi i selera z olejem rzepakowym
Woda



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, filet zapiekany, pomidor, sałata masłowa, papryka
Herbata czarna

Wtorek 17.09.2024 r.



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa szpinakowa z zacierką
Ryz biały gotowany z cukinią, kalaflorem, brokułem, marchewką, sos pomidorowy, arbuz
Woda



Śniadanie - dieta podstawowa

Kefir
Chleb graham z masłem, jajko, rzodkiewka, sałata masłowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa kalafirowa z kaszą manną
Kasza pęczak z filetem z kurczaka w sosie jarzynowym, sałatka z buraczków z olejem rzepakowym
Woda

Poniedziałek 16.09.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bułka weka z masłem, filet zapiekany, mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew), sałata masłowa
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami
Makaron z serem i sosem jogurtowo-truskawkowym
Woda

Piątek 13.09.2024 r.



Śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny
Chleb razowy żytni z masłem, szynka drobiowa, rzodkiewka, sałata masłowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa jarzynowa z kuskusem
Ziemniaki gotowane, mintaj na parze, szpinak gotowany
Woda

Czwartek 12.09.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

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



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami
Kasza jęczmienna perłowa z pieczenią rzymską drobiową w sosie,
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym
Woda

Środa 11.09.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bułka weka z masłem, szynka drobiowa, pomidor, sałata masłowa
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa kapuśniak z białej kapusty
Kasza gryczana gotowana, gulasz drobiowy, surówka z
marchwi i jabłka z olejem rzepakowym
Woda