

## Wrzesień 21.09.2024 r. - 30.09.2024 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 3. dekadę września i zdjęciami przygotowanych posiłków.

### LISTA ALERGENÓW

[Jadłospis 21.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 22.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 23.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 24.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 25.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 26.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 27.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 28.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 29.09.2024 r.](#)

[Jadłospis 30.09.2024 r.](#)

Poniedziałek 30.09.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka  
Chleb graham z masłem, szynka delikatesowa, pomidor, sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa kalafiorowa  
Kasza gryczana gotowana z sosem pomidorowym z mięsem drobiowym i włoszczyzną, jabłko  
Woda

Piątek 27.09.2024 r.





Śniadanie - dieta łatwostrawna

Maślanka  
Bułka weka z masłem, filet kruchy, marchew mini gotowana, sałata masłowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa pieczarkowa z kaszą pęczak  
Ziemniaki gotowane z mintajem smażonym, surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym  
Woda

Czwartek 26.09.2024 r.



Śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa pomidorowa z ryżem  
Kasza jęczmienna perłowa z wątróbką drobiową duszoną w sosie, sałatka z buraczków z olejem rzepakowym  
Woda

Środa 25.09.2024 r.





Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny  
Chleb graham z masłem, twaróg, ogórek, sałata masłowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa szpinakowa z kaszą kukurydzianą  
Ziemniaki gotowane z pulpetem drobiowym na parze, sos pietruszkowy, surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym  
Woda

Wtorek 24.09.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Maślanka  
Bułka weka z masłem, szynka drobiowa, mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew), sałata masłowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa jarzynowa z ziemniakami  
Makaron gotowany z leczem pomidorowym z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną, olejem rzepakowym, arbuz  
Woda

Poniedziałek 23.09.2024 r.



Śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir  
Chleb razowy żytni z masłem, jajko, rzodkiewka, sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa koperkowa z ziemniakami  
Ryż biały gotowany z gulaszem drobiowym, surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym  
Woda