

## Październik 01.10.2024 r. - 10.10.2024 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 1. dekadę października i zdjęciami przygotowanych posiłków.

### LISTA ALERGENÓW

[Jadłospis 01.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 02.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 03.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 04.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 05.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 06.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 07.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 08.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 09.10.2024 r.](#)

[Jadłospis 10.10.2024 r.](#)

**Czwartek 10.10.2024 r.**



Śniadanie - dieta łatwostrawna

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



Obiad- dieta podstawowa

Zupa ogórkowa z ziemniakami  
Kasza gryczana gotowana z potrawką drobiową, surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym  
Woda

**Środa 09.10.2024 r.**



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny  
Chleb razowy żytni z masłem, jajko, ogórek kiszony, sałata lodowa, szynka dębowa drobiowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa koperkowa z ziemniakami  
Ryż biały gotowany z leczo pomidorowym z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną, olejem rzepakowym, arbusz  
Woda

Wtorek 08.10.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka  
Chleb graham z masłem, twaróg, rzodkiewka, sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami  
Ziemniaki gotowane z kotletem rybnym z lososia na parze, sos koperkowy, mizeria  
Woda

Poniedziałek 07.10.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir  
Bułka weka z masłem, szynka drobiowa, brokuł na parze, sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa grochowa  
Makaron gotowany z sosem sojowym z warzywami po chińsku, jabłko  
Woda

Piątek 04.10.2024 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny  
Chleb razowy żytni z masłem, twaróg z koperkiem, rzodkiewka, filet chruchy, sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa grysikowa z włoszczyzną  
Ryż biały gotowany z mintajem na parze, sos grecki z warzywami  
Woda

Czwartek 03.10.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

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



Obiad- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z pietruszką  
Kasza pęczak z udkiem duszonym w sosie jarzynowym, surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym  
Woda

Środa 02.10.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny  
Bułka weka z masłem, filet kruchy, marchew mini gotowana, sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa koperkowa z ziemniakami  
Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami, jabłko  
Woda

Wtorek 01.10.2024 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny  
Chleb żytni z masłem, salata lodowa, papryka, wędlina, jajka  
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa ryżowa z włoszczyzną  
Kasza jęczmienna perłowa z pieczenią rzymską drobiową w sosie, salotka z buraczków z olejem rzepakowym  
Woda