

Grudzień 11.12.2024 r. - 20.12.2024 r.

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

LISTA ALERGENÓW

[Jadłospis 11.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 12.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 13.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 14.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 15.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 16.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 17.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 18.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 19.12.2024 r.](#)

[Jadłospis 20.12.2024 r.](#)

Piątek 20.12.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny
Bułka weka z masłem, pastą z jaj, marchewką mini gotowaną i sałatą lodową
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa pomidorowa z ryżem
Kotlet rybny z łososia na parze z ziemniakami gotowanymi, sosem koperkowym i surówką z kapusty kiszzonej z olejem
Woda

Czwartek 19.12.2024 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, filetem zapiekany, ogórkiem kiszonym, brokulem gotowanym i sałatą lodową
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa z fasolki szparagowej
Wątróbka drobiowa duszona w sosie z kaszą jęczmienną perłową oraz surówką z marchwi i selera z rodzynkami
Woda

Środa 18.12.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka
Chleb graham z masłem, twarogiem z koperkiem, pomidorem i sałatą lodową
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa szpinakowa z ziemniakami
Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną, olejem rzepakowym i makaronem oraz mandarynka
Woda

Wtorek 17.12.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny
Bułka weka z masłem, pastą z jaj, mieszanką warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) i sałatą lodową
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa krupnik z pietruszką i kaszą jęczmienną
Filet z kurczaka gotowany oraz kasza bulgur, sos koperkowy i sałatka z buraczków z olejem rzepakowym
Woda

Poniedziałek 16.12.2024 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, szynką delikatesową, rzodkiewką białą, sałatą lodową i twarogiem z pietruszką
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa z ciecierzycą
Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku oraz jabłko
Woda

Piątek 13.12.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, jajkiem, papryką i salata lodową oraz banan
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa jarzynowa z kuskusem
Mintaj na parze z ziemniakami gotowanymi i szpinakiem gotowanym
Woda

Czwartek 12.12.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt pitny brzoskwinowy
Chleb graham z masłem, szynką premium konserwową, rzodkiewką i salata lodową
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami
Pieczeń rzymska drobiowa w sosie z kaszą jęczmienną perłową oraz surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym
Woda

Środa 11.12.2024 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Kefir
Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym zapiekany, papryką i salata lodową
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa koperkowa z ryżem
Gulasz drobiowy z kaszą kuskus i surówką z marchwi i jabłka z olejem
rzepakowym
Woda