

# Styczeń 01.01.2025 r. - 10.01.2025 r.

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

## LISTA ALERGENÓW

[Jadłospis 01.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 02.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 03.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 04.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 05.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 06.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 07.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 08.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 09.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 10.01.2025 r.](#)

Piątek 10.01.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir  
Chleb razowy żytni z masłem, szynką drobiową, jajkiem, papryką, sałatą lodową  
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa ogórkowa z ryżem  
Mintaj smażony z ziemniakami gotowanymi oraz surówką z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym  
Woda

Czwartek 09.01.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka  
Chleb graham z masłem, pasta warzywna z bakłażanem, ogórek kiszony i sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa jarzynowa z ziemniakami  
Potrawka drobiowa z kaszą jęczmienną perłową oraz marchew oprószana  
Woda

Środa 08.01.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny  
Bułka weka z masłem, pasta z jaja i wędliny z olejem, marchew mini gotowana i sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa szpinakowa z makaronem  
Bigos z kapusty mieszanej z mięsem drobiowym, ziemniaki gotowane oraz mandarynka  
Woda

Wtorek 07.01.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir  
Chleb razowy żytni z masłem, twarogiem, filetem kruchym, pomidorem i sałatą lodową  
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Żurek z ziemniakami  
Leczo pomidorowe z soczewicą, cukinią, włoszczyzną, olejem rzepakowym i ryżem  
brązowym oraz jabłko  
Woda

Piątek 03.01.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka  
Chleb graham z masłem, twarogiem z koperkiem, pomidor i sałata lodowa  
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Żupa z zacierką i włoszczyzną  
Kotlet z kalafiora na parze z ziemniakami gotowanymi, sosem jarzynowym i szpinakiem gotowanym  
Woda

Czwartek 02.01.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny  
Bułka weka z masłem, filetem zapiekany, brokulem na parze i sałatą lodową  
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami  
Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną oraz surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym  
Woda