

Styczeń 11.01.2025 r. - 20.01.2025 r.

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

LISTA ALERGENÓW

[Jadłospis 11.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 12.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 13.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 14.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 15.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 16.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 17.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 18.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 19.01.2025 r.](#)

[Jadłospis 20.01.2025 r.](#)

Poniedziałek 20.01.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny
Chleb razowy żytni z masłem, twaróg, papryka, filet kruchy, salata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami
Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku oraz jabłko
Woda

Piątek 17.01.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, pasztet drobiowy zapiekany, pomidor, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Barszcz czerwony z ziemniakami
Mintaj na parze z ryżem białym i brokulem gotowanym z olejem
Woda

Czwartek 16.01.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bułka weka z masłem, brokuł na parze, filet zapiekany i sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa pomidorowa z makaronem
Kasza pęczak z wątróbką drobiową duszoną w sosie oraz surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym
WODA

Środa 15.01.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Maślanka
Chleb razowy żytni z masłem, jajko, pomidor, szynka drobiowa, salata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa jarzynowa z zacierką
Pieczeń rzymska drobiowa w sosie, ziemniaki gotowane oraz surówka z kapusty kiszzonej z olejem
Woda

Wtorek 14.01.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt pitny brzoskwinowy
Chleb graham z masłem, twarogiem, serem żółtym, papryką i salata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

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

Poniedziałek 13.01.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bułka weka z masłem i szynką delikatesową, marchew mini gotowana oraz salata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa z brukselką
Gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną perłową i sałatką z buraczków z olejem rzepakowym
Woda