

Luty 21.02.2025 r.- 28.02.2025 r.

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

[LISTA ALERGENÓW](#)

[Jadłospisy 21.02.2025 r. - 28.02.2025 r.](#)

Piątek 28.02.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, hummus naturalny, papryka, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i pietruszką
Ziemniaki gotowane z mintajem na parze, sos koperkowy, cukinia gotowana
Woda

Czwartek 27.02.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bulka weka z masłem, filet zapiekany, pomidor, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa ogórkowa z ziemniakami
Filet z kurczaka gotowany z ryżem brązowym, sosem jarzynowym oraz surówką z kapusty białej, marchwi, kukurydzy z olejem rzepakowym
Woda

Środa 26.02.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Masłanka
Chleb razowy żytni z masłem, jajka, szynkowa dębowa drobiowa, papryka i sałata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa dyniowa
Fasolka po bretońsku z włoszczyzną i makaronem pełnoziarnistym oraz mandarynka
Woda

Wtorek 25.02.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, twaróg z koperkiem, rzodkiewka, sałata lodowa oraz paluszki z sezamem
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa brokułowa z zacierką
Pieczeń ryżowa drobiowa w sosie z ziemniakami gotowanymi i marchewką z groszkiem z olejem
Woda

Poniedziałek 24.02.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bułka weka z masłem, szynka delikatesowa, mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew), sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Piątek 21.02.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, filet zapiekany, rzodkiew, papryka, salata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa grochowa
Makaron z serem i sosem jogurtowo-truskawkowym oraz mandarynka
Woda