

Marzec 21.03.2025 r. - 31.03.2025 r.

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

LISTA ALERGENÓW

Jadłospis 21.03.2025 r. - 31.03.2025 r.

Poniedziałek 31.03.2025 r.	
	
Śniadanie - dieta podstawowa	Obiad - dieta łatwostrawna
Jogurt naturalny Chleb graham z masłem, jajka, ogórek kiszony, sałata lodowa Herbata czarna	Krupnik kukurydźniany Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym, włoszczyzną i makaronem gotowanym oraz mandarynka Woda
Piątek 28.03.2025 r.	
	
Śniadanie - dieta łatwostrawna	Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Maślanka Bułka weka z masłem, szynka delikatesowa, pomidor, sałata lodowa Herbata czarna	Zupa grochowa Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku oraz jabłko Woda

Czwartek 27.03.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny
Chleb razowy żytni z masłem, jajka, filet zapiekany, rzodkiew, sałata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą
Pieczeń rymska drobiowa w sosie z ziemniakami gotowanymi i sałatką z buraczków z olejem rzepakowym
Woda

Środa 26.03.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Kefir
Chleb graham z masłem, twaróg, jabłko, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa szpinakowa z ziemniakami
Makaron z sosem pomidorowym z mięsem drobiowym i włoszczyzną oraz mandarynka
Woda

Wtorek 25.03.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Jogurt naturalny
Bulka weka z masłem, szynką drobiową, kalafior gotowany, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa z zielonym groszkiem
Kotlet z fasoli na parze z sosem koperkowym, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym
Woda

Poniedziałek 24.03.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Maślanka
Chleb razowy żytni z masłem, filet zapiekany, jajko, pomidor, sałata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Barszcz czerwony z ziemniakami
Kasza jęczmienna perłowa z potrawką drobiową oraz surówką z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym
Woda

Piątek 21.03.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka
Chleb graham z masłem, schabowa kanapkowa, rzodkiew, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa pejszanka z ziemniakami
Ziemniaki gotowane z mintajem na parze, sos koperkowy,
buraczki na ciepło
Woda