

Luty 01.02.2024 r. - 10.02.2024 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 1. dekadę lutego 2024 r. oraz zdjęciami przygotowanych posiłków.

[LISTA ALERGENÓW](#)

[Jadłospis 10.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 09.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 08.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 07.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 06.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 05.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 04.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 03.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 02.02.2024 r.](#)

[Jadłospis 01.02.2024 r.](#)

Piątek 09.02.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Maślanka
Bułka weka z masłem, filet kruchy, marchew mini gotowana,
sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa grochowa
Ryż z jabłkami prażonymi i jogurtem
Woda



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa grochowa
Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku
Woda

Czwartek 08.02.2024 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bułka weka z masłem, pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem,
pomidor, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą
Ziemniaki gotowane, wątróbka drobiowa smażona z cebulką,
surówka z
marchwi i selera
Woda

Środa 07.02.2024 r.

	
Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad - dieta podstawowa
Jogurt naturalny Chleb razowy żytni z masłem, szynką drobiową, pomidor, papryka czerwona, sałata lodowa Herbata czarna b/c	Żurek z ziemniakami Makaron gotowany, leczko pomidorowe z soczewicą, cukinią, włoszczyzną Woda Mandarynka
Wtorek 06.02.2024 r.	
	
Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad - dieta podstawowa
Maślanka Chleb razowy żytni z masłem, szynka dębową, twarożek, jabłko, sałata lodowa Herbata czarna b/c	Zupa szpinakowa z kaszą kuskus Ziemniaki gotowane, udko pieczone, surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym Woda
Poniedziałek 05.02.2024 r.	

	
Śniadanie - dieta podstawowa	Obiad - dieta łatwostrawna
Kefir Chleb graham z masłem, schabowa kanapkowa, rzodkiew, sałata lodowa Herbata czarna	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami Kasza jęczmienna perłowa, gulasz drobiowy, surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym Woda
Piątek 02.02.2024 r.	
	
Śniadanie - dieta łatwostrawna	Obiad - dieta podstawowa
Kefir Bułka weka z masłem, szynka drobiowa, mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew), sałata lodowa Herbata czarna	Zupa pieczarkowa z zacierką Ziemniaki gotowane, mintaj smażony, surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym WODA
Czwartek 01.02.2024 r.	



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, pasztet drobiowo-wieprzowy zapiekany,
papryka, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa dyniowa
Kasza pęczak, pieczeń rzymska drobiowa w sosie, sałatka z buraczków
Woda