

Lipiec 01.07.2025 r. - 10.07.2025 r.

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

LISTA ALERGENÓW

Jadłospis 1-10.07.2025 r.

Czwartek 10.07.2025 r.	
	
Śniadanie - dieta łatwostrawna Kefir Bułka weka z masłem, szynka drobiowa, pomidor, sałata lodowa Herbata czarna	Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Krupnik z kaszą jęczmienną i pietruszką Filet z kurczaka w sosie jarzynowym z ziemniakami gotowanymi i mizerią Woda
Środa 09.07.2025 r.	
	
Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Jogurt naturalny Chleb razowy żytni z masłem, jajka, szynka drobiowa gotowana, ogórek kiszony, sałata lodowa Herbata czarna bez cukru	Obiad - dieta podstawowa Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet z ciecierzycy z ziemniakami gotowanymi, sosem koperkowym i surówką z marchwi i selera z olejem rzepakowym Woda
Wtorek 08.07.2025 r.	



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka
Chleb graham z masłem, pasztet drobiowy zapiekany, rzodkiew, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa ziemniaczana
Wątróbka drobiowa duszona w sosie z kaszą jęczmienną perlową i sałatką z buraczków z olejem rzepakowym
Woda

Poniedziałek 07.07.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

Kefir
Bułka weka z masłem, szynka drobiowa, marchew mini gotowana, sałata lodowa
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Piątek 04.07.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, twaróg ze szczypiorkiem, szynkowa dębowa drobiowa, ogórek, sałata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa pieczarkowa z zacierką
Mintaj smażony z ziemniakami gotowanymi i surówką z kapusty kiszonej z marchewką i olejem
Woda

Czwartek 03.07.2025 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, hummus naturalny, rzodkiewka
Herbata czarna



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa szpinakowa z ziemniakami
Pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym z kaszą kuskus i buraczkami na ciepło
Woda

Środa 02.07.2025 r.



Śniadanie - dieta łatwostrawna

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



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa koperkowa z ziemniakami
Fasolka po bretońsku z włoszczyzną i ryżem brązowym gotowanym oraz gruszka
Woda

Wtorek 01.07.2025 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb razowy żytni z masłem, jajka, twaróg, pomidor, salata lodowa
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa ogórkowa z ziemniakami
Pieczeń rzymska drobiowa w sosie z ziemniakami gotowanymi i surówką z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym
Woda