

Grudzień 1.12.2023 r. - 10.12.2023 r.

Zapraszamy do zapoznania się z jadłospisami na 1. dekadę grudnia 2023 r. oraz zdjęciami przygotowanych posiłków.

[LISTA ALERGENÓW](#)

[Jadłospis 10.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 10.12.2023](#)

[Jadłospis 09.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 09.12.2023](#)

[Jadłospis 08.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 08.12.2023](#)

[Jadłospis 07.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 07.12.2023](#)

[Jadłospis 06.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 06.12.2023](#)

[Jadłospis 05.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 05.12.2023](#)

[Jadłospis 04.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 04.12.2023](#)

[Jadłospis 03.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 03.12.2023](#)

[Jadłospis 02.12.2023](#)

[Wartości odżywcze 02.12.2023](#)

Jadłospis 01.12.2023

Wartości odżywcze 01.12.2023

Piątek 08.12.2023 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny
Chleb żytni razowy z masłem, szynką z piersi indyka, pomidorem, jajo
Herbata czarna bez cukru



Obiad i podwieczorek - dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zupa krupnik z kaszą kukurydzianą
Mintaj na parze z sosem jarzynowym bez tłuszczu, ziemniaki i marchewka gotowana
Woda
Kisiel o smaku cytrynowym bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą
Kotlet z fasoli, sos jarzynowy, ziemniaki gotowane i surówka z kapusty
Woda

Czwartek 07.12.2023 r.



Śniadanie i II śniadanie - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kefir
Chleb żytni razowy z masłem, szynką drobiową gotowaną, ogórkiem kiszonym i pomidorem
Herbata czarna b/c



Śniadanie - dieta podstawowa

Kefir
Chleb graham z masłem, szynką drobiową gotowaną i ogórkiem kiszonym
Herbata czarna



Obiad - dieta podstawowa

Zupa dyniowa
Wątróbka drobiowa duszona w sosie, kasza jęczmienna perłowa i surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym
Woda



Obiad - dieta dla dzieci łatwostrawna

Zupa dyniowa
Pierogi leniwe z polewą truskawkowo-jogurtową
Woda

Środa 06.12.2023 r.



Śniadanie - dieta podstawowa

Maślanka
Chleb graham z masłem, jaja, pomidor
Herbata czarna



Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Żurek z ziemniakami
Leczo pomidorowe z soczewicą, cukinią, włoszczyzną i olejem rzepakowym z kaszą gryczaną
Woda



Obiad - dieta podstawowa

Żurek z ziemniakami
Leczo pomidorowe z soczewicą, cukinią, włoszczyzną i olejem rzepakowym z makaronem
Woda

Wtorek 05.12.2023 r.



Śniadanie - dieta podstawowa



Śniadanie i II śniadanie - dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny
Chleb graham z masłem, szynką z piersi kurczaka i ogórkiem kiszonym
Herbata czarna z cukrem

Jogurt naturalny
Chleb żytni razowy z masłem, szynką z piersi kurczaka, ogórkiem kiszonym i rzodkiewką
Herbata czarna bez cukru



Obiad - dieta podstawowa

Zupa jarzynowa z ziemniakami
Pieczeń rzymska drobiowa, ziemniaki gotowane i sałatka z buraczków z olejem
Woda

Poniedziałek 04.12.2023 r.

	
Śniadanie - dieta podstawowa	Śniadanie - dieta łatwostrawna
Chleb graham z masłem i pasztetem drobiowo-wieprzowym, pomidor Kefir Herbata czarna bez cukru	Bułka weka z masłem, szynką z piersi indyka, pomidorem i brokułem na parze Kefir Herbata czarna bez cukru
	
Obiad - dieta podstawowa	Obiad - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Zupa grochowa Ryż z jabłkami prażonymi i jogurtem Woda	Zupa grochowa Ryż brązowy z warzywami i sosem pomidorowym Woda
Piątek 01.12.2023 r.	



Obiad - dieta podstawowa

Zupa pomidorowa z ryżem
Ziemniaki gotowane z mintajem smażonym, surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym



Obiad - dieta łatwostrawna

Zupa pomidorowa z ryżem
Ziemniaki gotowane z mintajem na parze, surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym