

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

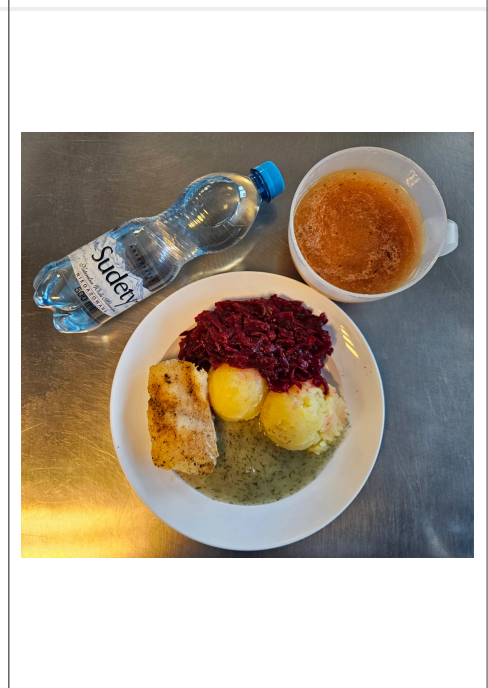
Maślanka  
Chleb razowy żytni z masłem, filet zapiekany, jajko, pomidor, sałata lodowa  
Herbata czarna bez cukru



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.

|                                                                                                           |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                          |
| <p>Śniadanie - dieta podstawowa</p>                                                                       | <p>Obiad - dieta łatwostrawna</p>                                                                                          |
| <p>Maślanka<br/>Chleb graham z masłem, schabowa kanapkowa, rzodkiew, sałata lodowa<br/>Herbata czarna</p> | <p>Zupa pejszanka z ziemniakami<br/>Ziemniaki gotowane z mintajem na parze, sos koperkowy, buraczki na ciepło<br/>Woda</p> |