

„DIETA MAMY” Jadłospis 7-dniowy od dnia 09.11.2023 r. Do 15.11.2023 r.

12.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg z zieleciną/7/(100g) Pomidor (200g) Szynkowa dr (50g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Kasza manna z z sokiem malinowym /1,7/(250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Szynka duszona w sosie wł/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/(100g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (70g) Ogórek świeży (100g) Ser żółty/7/(60g) Rukola (50g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Hummus (1szt.)(120g)
13.11.2023 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (70g) Ogórek kiszony (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Sałata (50g) Herbata owocowa (250g)	Bułka grahamka z serem topionym i pomidorkami koktajlowymi/1,7/ (1szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Potrawka drobiowa gotowana z cukinią/1,7,9/(250g) Makaron razowy gotowany/1,3/(200g) Jabłko (160g) Sok wielowarzywny (1szt) Kompot (250g)	Kisiel z żurawina (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Pomidor (200g) Wędlina dr (50g) Papryka zielona (100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Kefir/7/(1szt)
14.11.2023 WTOREK	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Papryka (100g) Żywiecka (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Krupnik/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ (100g) Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Buraki z rukolą, orzechami włoskimi i serem typu feta/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska(100g) Kecup (1szt) Rzodkiew (80g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Wafle ryżowe (1 opakowanie) Miód (1szt)
15.11.2023 ŚRODA	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Sałata (1/10szt) Gruszka (1szt) Dzem (1szt) Herbata (250g)	Suchary/1/(2szt) Sok wielowarzywny (1szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Gulasz wołowy w sosie wł/1/(250g) Kasza gryczana gotowana (200g) Buraczki gotowane (100g) Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot (250g)	Naleśniki z serem/1,3,7/(1szt)	Ryba po grecku/4,9/(200g) Kiełki (10g) Serek almette/7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Kawa mleczna/7/ (250g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobuśka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Prochyńska
specjalista ds. dietyki i poradnictwa żywieniowego

LISTA ALERGENÓW: /1/- gluten /2/- skorupiaki /3/- jajka /4/- ryby /5/- orzeszki ziemne /6/- soja /7/- mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) /8/- orzechy /9/- seler /10/- gorczyca /11/- nasiona sezamu /12/- siarczany /13/- tubin /14/- mięczaki

LEGENDA: D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„DIETA MAMY” Jadłospis 7-dniowy od dnia 09.11.2023 r. Do 15.11.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
09.11.2023 CZWARTEK	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Pomidor (200g) Ser żółty/7/(60g) Roszponka (50g) Herbata (250g)	Rogal maślany/1,3,7/(1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt)	Kapuśniak /1,7,9/(350g) Schab duszony w sosie własnym/1/(70g/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot (250g)	Kalafior z sosem czosnkowym/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Ketchup (1szt) Sałata(1/10szt) Jabłko (160g) Dżem (1szt) Kawa mleczna/7/ (250g)	Serek grani/7/(1szt)
10.11.2023 PIĄTEK	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (70g) Ogórek świeży (100g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Banan (1szt)	Zupa meksykańska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Pulpet rybny w sosie porowym/1,4,7/(80/120g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi/7/(100g) Sałatka z buraków (100g) Kompot (250g)	Zupa krem z dyni z serem mozzarella /1,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Krakowska (70g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paprykarz warzywny 1 szt. (120g)
11.11.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Pomidor (200g) Ser topiony/7/(50g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Wafle ryżowe (2szt) Dżem (1szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Gulasz drobiowy w sosie wł/1/(250g) Kasza jęczmienna gotowana/1/ (250g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Ogórek konserwowy (1szt) Kompot (250g)	Bułka wieloziarnista z pastą z fasoli białej i rukolą/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Papryka czerwona (100g) Polędwica sopocka (50g) Sałata (50g) Herbata (250g)	Serek Kiri/7/(2szt) Sok wielowarzywny (1szt)

Dział Dietetyk
Olivia Sobuczka

Kierownik Działu Żywności
mgr Małgorzata Frósz-Żyńska
specjalista ojs dietetyki i poradnictwa żywieniowego

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
LEGENDA: D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!
UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywności