

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 16.11.2023 r. Do 23.11.2023 r.**

<b>Data</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja nocna</b>
16.11.2023 CZWARTEK	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (70g) Rzodkiew (80g)  Ser topiony/7/(50g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Bułka z hummusem z roszponką/1/(1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/(350g) Pieczeń z karkówki duszona/1/ Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z sosem vinegret/10/(100g)  Ogórek konserwowy (1szt) Kompot (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Pomidor (200g)  Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Kiełki (10g) Herbata (250g)	Wafle ryżowe (1 opakowanie) Serek Haga/7/(2szt)
17.11.2023 PIĄTEK	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (70g) Papryka (100g)  Serek Kiri/7/(2szt) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt) Banan (1szt)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/(350g) Kurczak pieczony/1/(150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera, ananasa i kukurydzy/7,9/(100g)  Surówka z kapusty czerwonej/10/(100g) Kompot (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Sałatka jarzynowa/3,7,9/(200g)  Żywiecka (70g) Sałata (1/10szt) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa wieprzowa (50g)
18.11.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Sałata (1/10szt) Jabłko (1szt)  Krakowska (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym/1/(250g) Kasza bulgur/1/(200g) Buraki z ogórkiem kiszonym (100g)  Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Rogal z pastą z ciecioriki i pomidorkami suszonymi i rukolą/1,3/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa gotowana (100g) Pomidor (200g) Musztarda/10/(1szt)  Serek almette/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Sobien*  
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia  
*mgr Małgorzata Prószyńska*  
specjalista ds 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 Żywnienia**

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 16.11.2023 r. Do 23.11.2023 r.**

19.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Ogórek kiszony (100g)  Dżem (1szt) Roszponka (50g) Herbata (250g)	Kasza manna z rodzynkami/1,7,/ (250g)	Zupa z groszku zielonego/1,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie własnym/1,3/(80/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g)  Mieszanka królewska (100g) Kompot (250g)	Tortilla z warzywami i serem/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Rzodkiew (80g)  Wędlina dr (50g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
20.11.2023 PONIEDZIAŁEK	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (70g) Pomidor (200g)  Ser topiony/7/(50g) Ogórek kiszony (100g) Herbata (250g)	Bułka wielozziarnista z serkiem kiri z rzodkiewką/1,7/ (1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Filet drobiowy duszony w sosie/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g)  Marchew gotowana (100g) Kompot (250g)	Koktajl z płatków owsianych, bananów i kiwi/1,7/(250g)	Pierogi z owocami/1,7,9/ (200g) Jogurt naturalny/7/(1szt)  Miód (1szt) Sałata (50g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica drobiowa (50g)
21.11.2023 WTOREK	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (200g)  Polędwica sopocka (50g) Kiełki (10g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa porowa/1,7,9/(350g) Potrawka chińska duszona/1,7,9/(250g) Ryż brązowy gotowany (200g) Jabłko (160g)  Sok wielowarzywny (1szt) Kompot (250g)	Sałatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (70g) Rzodkiewka (100g)  Ser żółty/7/(60g) Ogórek świeży (100g) Herbata (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)

Dział Żywienia  
Dietetyk  
*Olivia Sobucka*  
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywienia  
*Marta Króczyńska*  
mgr Magdalena Króczyńska  
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/ - 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 Żywienia**



**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 16.11.2023 r. Do 23.11.2023 r.**

22.11.2023 ŚRODA	Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Pomidor (200g)  Serek Haga/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Kotlet rybny smażony/1,3,4/ Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli (100g)  Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa/1,3/(200g)  Szynka gotowana (50g) Rukola (50g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalny/7/(1szt) Serek Kiri/7/(2szt)
23.11.2023 CZWARTEK	Makaron gotowany na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek kiszony (100g) Majonez/3/(1szt)  Wędlina drobiowa (50g) Sałata (1/10szt) Herbata (250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/(350g) Szynka duszona w sosie własnym/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi/7/(100g)  Gruszka (1szt) Kompot (250g)	Bułka grahamka z pastą z czerwonej fasoli i sałata rzymska/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (70g) Pomidor (200g)  Serek kiri/7/(2szt) Rukola (50g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
24.11.2023 PIĄTEK	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7,/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Papryka czerwona (100g)  Filet z indyka (50g) Ogórek świeży (100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Kotlet a la gołąbek smażony/1,3/(80g) Ziemniaki gotowane (200g) Sos pomidorowy/1/(120g) Surówka z selera/7,9/(100g)  Kompot (250g)	Zielenina z pomidorami, ogórkiem i serem feta/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki gotowana (100g) Ketchup (1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko(1szt)  Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Olivia Sobucha*

Kierownik Działu Żywnienia  
*Magdalena Prószczyńska*  
specjalista ds. 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 Żywnienia**

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 16.11.2023 r. Do 23.11.2023 r.**

25.11.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (70g) Pomidor (200g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Gulasz wołowy gotowany w sosie własnym/1/(250g) Kasza gryczana gotowana (200g) Buraczki gotowane (100g)	Salatka meksykańska (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Ogórek świeży (100g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus (1szt)
	Serek almette/7/(1szt) Rzodkiewka (100g) Herbata (250g)		Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot (250g)		Ser żółty/7/(60g) Sałata lodowa (50g) Herbata (250g)	

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Olivia Sobucka*

Kierownik Działu Żywnienia  
*mgr Małgorzata Prószyńska*  
specjalista ds 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 Żywnienia**