

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 26.11.2023 r. Do 05.12.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
26.11.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szykowa wieprzowa (70g) Pomidor (150g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Kasza manna z rodzynekami g/1,7,./ (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem g/1,7,9/(350g) Łopatka w sosie własnym d/1/(70/100g) Ziemniaki g (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Mieszanka królewska g (100g) Kompot g (250g)	Galaretki owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko g/3/(2szt); rzodkiew (80g) Majonez/3/(1szt) Szynka gotowana (50g) Pomidor (150g) Herbata g (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
27.11.2023 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Papryka czerwona (100g) Filet z indyka (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa g (250g)	Kefir/7/(1szt) Banan (1szt)	Żurek g/1,7,9/(350g) Filet drobiowy w sosie jarzynowym d/1,7,9/(70/100g) Ziemniaki g (200g) Jabłko (1szt) Buraczki g (100g) Kompot g(250g)	Rogal z pastą z ciecior i pomidorkami suszonymi i rukolą/1,3/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku d/4,9/(250g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/g(250g)	Wafle ryżowe (1 opakowanie) Serek Kiri/7/(2sz)
28.11.2023 WTOREK	Platki ryżowe na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (70g) Ogórek kiszony (100g) Serek Haga/7/(1szt) Ser topiony/7/(50g) Roszponka (1/10szt) Herbata g(250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa porowa g/1,7,9/(350g) Sos spaghetti s,d/1/(250g) Makaron razowy g/1,3/(200g) Jabłko (1szt) Kalafior g (100g) Kompot g(250g)	Tortilla z warzywami i serem/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (70g) Pomidor (150g) Dżem (1szt) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/g(250g)	Serek grani/7/(1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

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/ - tulin / 14/ - mięczaki
LEGENDA: D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
d – duszone s - smażone g - gotowane
UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!
UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 26.11.2023 r. Do 05.12.2023 r.

29.10.2023 ŚRODA	Płatki owsiane na mleku g/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata g (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Krupnik g/1,7,9/(350g) Kotlet schabowy s/1,3/(90g) Ziemniaki g(200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Sałata z pomidorami i oliwą (100g) Kompot g(250g)	Buraki z rukolą, orzechami włoskimi i serem typu feta/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko g/3/(2szt) Ogórek świeży (100g) Szynkowa (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ g(250g)	Kefir/7/(1szt)
30.11.2023 CZWARTEK	Kaszka kukurydziana na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połudwica sopocka (50g) Dżem (1szt) Rzodkiew (80g) Serek Haga7/(1szt) Kiełki (10g) Herbata g (250g)	Bułka wieloziarnista z serkiem kiri z ogórkiem świeżym /1,7/ (1szt)	Zupa jarzynowa g/1,7,9/(350g) Pierogi leniwe g/1,7/(300g) Surówka z marchwi/7/(100g) Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt) Kompot g(250g)	Sałatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (70g) Sałata (1/10szt) Kiwi (1szt) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ g(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus (120g)
01.12.2023 PIĄTEK	Makaron na mleku g/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata g (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa ziemniaczana g/1,7,9/(350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym d/1,3,7/(80/120g) Ziemniaki g (200g) Buraczki z kapustą kiszoną (100g) Sałata z cukinią i sosem winegret/10/(100g) Kompot g(250g)	Sałatka ryżowa z serem, szynką i kalafiejem świeżym/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Pomidor (150g) Wędlina dr (50g) Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ g(250g)	Sok pomidorowy (1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Olivia Sobycska

Kierownik Działu Żywnienia
[Podpis]
mgr Małgorzata Włoszyńska
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/ - lubin /14/ - mięczaki
LEGENDA: D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

d – duszone s - smażone g - gotowane

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 26.11.2023 r. Do 05.12.2023 r.

02.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko g/3/(2szt) ;Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Polędwica drobiowa (70g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ g(250g)	Kasza manna na mleku/1,7/ g (250g) Kiwi (1szt)	Zupa kalafiorowa g/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy w sosie wł d/1/(250g) Kasza jęczmienna g/1/(200g) Fasolka szparagowa g (100g) Marchew g (100g) Kompot g (250g)	Kisiel z żurawiną g (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Papryka czerwona (100g) Ser żółty/7/(60g) Rzodkiewka (100g) Herbata g (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Haga/7/(2szt)
03.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek z indyka (50g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Miód (1szt) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna g/7/(250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa szpinakowa g/1,7,9/(350g) Szynek w sosie własnym d/1/(70/100g) Ziemniaki g (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym (100g) Surówka z kapusty białej (100g) Kompot g (250g)	Zupa krem z dyni z serem mozzarella g /1,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska drobiowa g (100g); Sałata (1/10szt) Pomarańcza (1/2szt) Musztarda/10/(1szt) Serek Kiri/7/(1szt) Herbata g (250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)
04.12.2023 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku/7 g/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Żywiecka (50g) Rukola (10g) Herbata owocowa g(250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (1 opakowanie)	Zupa ogórkowa g/1,7,9/(350g) Beuf Strogonow/1/ s (250g) Ziemniaki g (200g) Jabłko (1szt) Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot g (250g)	Koktajl z płatków owsianych, bananów i kiwi/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek pieczona (70g) Rzodkiew (80g) Wędlina dr (50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/ (2szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Olivia Sobucka

Kierownik
Działu Żywnienia
[Podpis]
mgr Małgorzata Prószczyńska
specjalista ds. żywienia i dietetyki, 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

d – duszone s - smażone g - gotowane

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 26.11.2023 r. Do 05.12.2023 r.

05.12.2023 WTOREK	Ryż na mleku g /7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko g /3/(2szt); Papryka (100g) Majonez/3/(1szt)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa pomidorowa z makaronem g /1,3,7,9/(350g) Rumszyk drobiowy w sosie własnym d /1,3/(80g) Ziemniaki g (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g)	Bułka grahamka z pastą z czerwonej fasoli i sałata rzymska/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka(70g) Pomidor (150g)	Sok wielowarzywny(1szt)
	Filet z indyka (70g) Kiełki (10g) Herbata g (250g)		Sałata z pomidorem i oliwą z oliwek (100g) Kompot g (250g)		Serek kanapkowy/7/(1szt) Gruszka (1szt) Kawa mleczna g /7/(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

d – duszone **s** - smażone **g** - gotowane

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia