

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 06.12.2023 r. Do 15.12.2023 r.**

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
06.12.2023 ŚRODA	Makaron na mleku G/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt)  Roszponka (40g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa brokułowa /1,7,9/G (350g) Gulasz wieprzowy w sosie własnym D/1/(250g) Kasza bulgur G/1/(200g) Buraki z kapustą kiszoną (100g)  Surówka z kapusty białej (100g) Kompot G (250g)	Salatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek świeży (100g)  Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna G/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus (1szt)
07.12.2023 CZWARTEK	Kaszka kukurydziana na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Miód(1szt) Papryka czerwona (100g)  Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Bułka wieloziarnista z wędliną i rukolą/1/(1szt)	Zupa ryżowa z ziemniakami/1,7,9/G (350g) Kurczak s (150g) Ziemniaki G (200g) Marchew z groszkiem/1/G (100g)  Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot G (250g)	Galaretka z owocami (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Salatka makaronowa ze szpinakiem, nasionami słonecznika, brokułem i wędliną dr/1,3/ G (200g)  Żywiecka (50g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna G/7/(250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
08.12.2023 PIĄTEK	Ryż na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g)  Roszponka (40g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Ryba w sosie pomidorowym/1,4/G (250g) Ziemniaki g(200g) Surówka z selera/7,9/(100g)  Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Makaron w sosie pieczarkowym/1,3,7/ D (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)  Dżem (1szt) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna G/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Schab faszerowany (40g)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Sobulucka*  
Oliwia Sobulucka

Kierownik Działu Żywnienia  
mgr Małgorzata  
specjalista w dziedzinie 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**

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 06.12.2023 r. Do 15.12.2023 r.**

09.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (50g) Serek Kiri/7/(1szt) Rzodkiew (80g)  Sałata lodowa (40g) Kawa mleczna G/7/(250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa jarzynowa /1,7,9/G (350g) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/D (80/100 g) Kasza jęczmienna/1/G (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/(100g)  Ogórek konserwowy (1szt) Kompot G (250g)	Rogal maślany z pastą z czerwonej fasoli	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska G(100g) Musztarda/10/(1szt) Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego (100g)  Ser żółty/7/(60g) Kiełki (10g) Herbata G(250g)	Serek grani/7/(1szt)
10.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (100g)  Pomidor (150g) Kawa mleczna G/7/(250g)	Kasza manna z rodzynkami/1,7/(250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/G (350g) Łopatka w sosie własnym/1/D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g)  Marchew G (100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Ogórek świeży (100g)  Rzodkiewka (100g) Herbata G(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy/6/ (115g)
11.12.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidor (150g)  Ogórek świeży (100g) Herbata G(250g)	Kefir/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/G (350g) Filet drobiowy w sosie własnym/1/D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi/7/(100g)  Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Tortilla z wędliną i warzywami/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kaszotto z kaszy gryczanej z burakami, serem feta i słonecznikiem/7/(200g)  Ser topiony/7/(50g) Papryka (100g) Kawa mleczna G/7/(250g)	Wafle ryżowe (1opakowanie) Miód (1szt)

Dział Żywności  
Dietetyk  
*Olivia Sobótka*

Kierownik Działu  
*[Podpis]*  
specjalista ds dietetyki i por...

**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 Żywności**



**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 06.12.2023 r. Do 15.12.2023 r.**

12.12.2023 WTOREK	Kaszka kukurydziana na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ <b>G</b> (1szt) Żywiecka (50g) Ogórek kiszony (100g)  Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt) Wafle ryżowe (15g)	Zupa koperkowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Potrawka drobiowa z cukinią/1,7,9/ <b>D</b> (250g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Jabłko (160g) Kompot <b>G</b> (250g)	Zupa krem z brokuła z nasionami słonecznika/1,7,9/(350g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową, marchewką i zieleniną (200g)  Filet z indyka (50g) Kiełki (10g) Kawa mleczna <b>G</b> /7/(250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)
13.12.2023 ŚRODA	Zacierka na mleku/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (50g); Kiwi(1szt) Sałata (1/10szt) Miód (1szt)  Papryka żółta (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Bułka z sezamem z pastą hummus i rukolą /1,11/(1szt)	Żurek/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Pieczeń z karkówki/1/ <b>S,D</b> (70/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym (100g)  Sałata z pomidorami i oliwą z oliwek (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Ryż z jabłkami i cynamonem/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(40g) Połudwica sopocka (40g) Pomidor (150g)  Rzodkiew (80g) Kawa mleczna <b>G</b> /7/(250g)	Sok pomidorowy (1szt)
14.12.2023 CZWARTEK	Kasza jagłana na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ <b>G</b> (100g) Rzodkiew (80g)  Ser topiony/7/(50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Krupnik/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet rybny/1,3,4/s (80 g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/ (100g)  Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka Cezar/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo <b>D</b> (200g) Pomidor (150g)  Dżem (1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna <b>G</b> /7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek almette/7/(1szt)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
Olwia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia  
mgr inż. Irena Kłoszewska  
opracowała dietę i poradnicę żywieniową

**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 06.12.2023 r. Do 15.12.2023 r.**

15.12.2023 PIĄTEK	Płatki ryżowe na mleku/7/G (350g)	Sok wielowarzywny (1szt)	Zupa szpinakowa /1,7,9/G (350g)	Koktajl bananowo-owsiany/1,7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g)
	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Wafle ryżowe (2szt)	Potrawka drobiowa w jarzynach/1,7,9/D (250g)		Masło naturalne/7/(15g)	Masło naturalne/7/(1szt)
	Masło naturalne/7/(15g)		Makaron razowy/1,3/G (200g)		Polędwica sopocka (70g)	Wędlina dr (50g)
	Szynkowa (50g)		Jabłko (160g)		Papryka(100g)	
	Pomidor(150g)		Mus owocowo-warzywny (1szt)		Ser żółty/7/(60g)	
	Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt)		Kompot G (250g)		Ogórek świeży (100g)	
	Kiełki (10g)				Kawa mleczna G/7/(250g)	
	Herbata G(250g)					

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*[Signature]*  
Olivia Sobucika

Kierownik Działu Żywnienia  
*[Signature]*  
Magdalena [?]  
[?]

**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**