„DIETA MAMY" Jadłospis dekadowy od dnia 16.12.2023 r. Do 25.12.2023 r.

Data	*Śniadanie*	*II Śniadanie*	*Obiad*	*Podwieczorek*	*Kolacja*	*Kolacja nocna*
16.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ **G** (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g) Filet z indyka (50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna **G** /7/(250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Kiwi (1szt)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/**G** (350g) Szynka w sosie własnym/1/**D** (70/100g) Ziemniaki **G** (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Marchew **G**(100g) Kompot **G** (250g)	Rogal z pastą z cieciorki i pomidorkami suszonymi i rukolą/1,3/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Papryka czerwona (100g) Herbata **G** (250g)	Serek grani/7/(1szt)
17.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Papryka (100g) Rukola (40g) Kawa mleczna **G** /7/(250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/**G** (350g) Pulpet w sosie pietruszkowym/1,3,7/ **G** (80/120g) Kasza bulgur/1/**G** (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ (100g) Kalafior **G** (100g) Kompot **G** (250g)	Zupa krem marchewkowa z nasionami słonecznika/1,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (70g) Sałata(1/10szt) Jabłko (1szt) Serek Haga/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata **G** (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasztet sojowy/6/ (1szt)
18.12.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ **G** (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt) Kiełki (10g) Herbata **G** (250g)	Kefir/7/(1szt) Banan (1szt)	Krupnik z kaszą jaglana/1,7,9/ **G**(350g) Boeuf Strogonow/1/ **D,S** (250g) Ziemniaki **G** (200g) Gruszka (1szt) Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot **G** (250g)	Bułka z hummusem z roszponką/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba w pomidorach/4,9/**D** (200g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Roszponka (40g) Kawa mleczna **G** /7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1 szt) Wędlina dr (50g)

Dział Żywienia
Dietetyk
Oliwia Sobucka

Kierownik Działu Żywienia
Małgorzata [illegible]
dietetyki i [illegible]
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 16.12.2023 r. Do 25.12.2023 r.

19.12.2023 WTOREK	Kaszka kukurydziana na mleku/ 1,7/**G** (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopoc. (50g) Miód(1szt) Pomidor (150g) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna **G**/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ **G** (350g) Kotlet schabowy/1,3/**S** (90g) Ziemniaki **G** (200g) Sałatka z ogórka kiszonego, marchwi i cebuli/10/(100g) Jarzynka/9/**G** (100g) Kompot **G** (250g)	Tortilla z warzywami i serem/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ **G** (2szt) Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g) Polędwica dr (50g) Ogórek świeży (100g) Herbata **G** (250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)
20.12.2023 ŚRODA	Kasza jaglana na ml/1,7/**G** (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna **G**/7/(250g)	Bułka wieloziarnista z serkiem kiri z rzodkiewką/1,7/ (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/**G** (350g) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ **D**(80/100g) Ziemniaki **G**(200g) Sałatka z buraczków (100g) Brokuł **G** (100g) Kompot **G** (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryż z jabłkami/7/**G**(200g) jogurt naturalny (7) (1szt) Rukola (1/10szt) Wędlina (50g) Herbata **G** (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa (50g)
21.12.2023 CZWARTEK	Makaron na mleku/1,7/**G** (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Ogórek kiszony(100g) Filet z indyka (50g) Papryka żółta (100g) Herbata **G** (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ **G**(350g) Gulasz wieprzowy w sosie własnym/ 1**D**(250g) Kasza jęczmienna/1/**G**(200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Buraczki **G** (100g) Kompot **G** (250g)	Sałatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska **G**(100g) Keczup (1szt) Sałata(1/10szt) Mandarynka (1 szt) Ser topiony/7/(50g) Kiełki (10g) Kawa mleczna **G** /7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paprykarz warzywny(1szt)

Dział Żywienia Dietetyk Oliwia Sobucka

Kierownik Działu Żywienia mgr Małgorzata Trószyńska

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 16.12.2023 r. Do 25.12.2023 r.

22.12.2023 PIĄTEK	Płatki ryż na mleku/1,7/**G** (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ **G** (2szt) Papryka(100g) Polędwica dr (50g) Sałata lodowa (1/10szt) Herbata **G**(250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ **G**(350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/(80/120g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera, jabłka i ananasa/7,9/(100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot **G** (250g)	Kalafior z sosem czosnkowym **G**/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Pomidor (150g) Ser żółty/7/(60g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna **G**/7/(250g)	Serek grani/7/(1szt)
23.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek świeży (100g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata **G**(250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ **G**(350g) Sos mięsno- jarzynowy/1,7,9/ **D**(250g) Makaron razowy/1,3/**G**(200g) Kiwi (1szt) Kompot **G** (250g)	Bułka grahamka z pastą z czerwonej fasoli i sałata rzymska/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (150g) Szynka pieczona (50g) Rukola (1/10szt) Kawa mleczna **G**/7/(250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt)
24.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/**G**(2szt) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Serek Haga/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/ **G**(250g)	Kasza manna z rodzynkami/1,7,/ (250g)	Zupa jarzynowa/1,7,9/**G**(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Kompot **G** (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Barszcz czerwony/1,7,9/**G**(350g) Ryba po grecku/4,9/ **D**(200g) Pierogi ruskie/1,7/**G**(120g) Kapusta z grochem **D**(100g) Kluski z makiem/1,3/ **G**(100g) Herbata **G**(250g)	Sok pomidorowy (1szt)
25.12.2023 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska **G**(100g) Keczup (1szt) Sałata (1/10szt) Miód (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Kakao/7/ **G**(250g)	Piernik (100g)	Zupa wyżowa 1,7,9/ **G**(350g) Kurczak/1/ **D**(150/100g) Ziemniaki **G** (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Marchew gotowana (100g) Kompot **G** (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (70g) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Pomarańcza (1/2szt) Polędwica sopocka (50g) Herbata owocowa **G**/7/(250g)	Kefir/7/(1szt)

Dział Żywienia Dietetyk Oliwia Sobucka

Kierownik Działu Żywienia mgr Małgorzata Prószyńska

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