

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 26.12.2023 r. Do 04.01.2024 r.**

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
26.12.2023 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Serek Kiri/7/(1szt) Kecup (1szt) Pomidor (150g)	Makowiec zawijany/1,3,7/ (100g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Pieczeń z szynki/1/ <b>D</b> (70/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)  Jarzynka/9/ <b>G</b> (100g)	Sok pomidorowy (1szt) Serek homogenizowany/ 7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska <b>G</b> (100g) Kecup (1szt) Miód (1szt) Ogórek świeży (100g)  Papryka żółta (100g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Wafle ryżowe (1opakowanie,15g) Paszтет wege (1szt)
27.12.2023 ŚRODA	Salata rzymska (40g) Kakao <b>G</b> /7/(250g)	Kefir/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ <b>D</b> (250g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty kiszanej (100g)  Mieszanka królewska <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Tortilla z warzywami i serem/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa wieprz (70g) Papryka czerwona (100g)  Serek almette/7/(1szt) Rukola (40g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
28.12.2023 CZWARTEK	Zacierka na mleku/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ <b>G</b> (2szt) Pomidor (150g) Majonez/3/(1szt)  Wędlina dr (50g) Ogórek świeży (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Mus owocowo- warzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet mielony z pieczarkami <b>D</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g)  Salata ze śmietaną/7/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka z ryżem dzikim, szynką, kukurydzą i zieleniną/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (50g) Serek Haga/7/(1szt) Rzodkiew (80g)  Papryka (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z cieciorki i suszonych pomidorów (50g)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
Olivia Soburcka

Kierownik Działu Żywnienia  
Małgorzata Wójcik  
ul. Włocławska 155, 41-500 Łódź

**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/ - siarczyn / 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 26.12.2023 r. Do 04.01.2024 r.**

29.12.2023 PIĄTEK	Kaszka kukur. na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g)  Jabłko (1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Rumsztyk rybny z cebulką/1,3,4/ <b>D</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)  Ogórek konserwowy (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Rogal z pastą z cieciorki i pomidorkami suszonymi i rukolą/1,3/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta jajeczno-twarogowa /3,7/(100g) Ogórek kiszony (100g)  Szynka gotowana (70g) Roszponka (40g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Wędlina (50g)
30.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (70g) Papryka (100g)  Miód (1szt) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Bułka wieloziarnista z serem żółtym i z ogórkiem świeżym / 1,7/ (1szt)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Potrawka drobiowa/1,7,9/ <b>D</b> (250g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Kiwi (1 szt)  Sok wielowarzywny (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska <b>G</b> (100g) Ketchup (1szt) Pomidor(150g)  Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Kiełki (10g) Herbata <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Haga/7/(2szt)
31.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (150g)  Filet z indyka (50g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Kasza manna na mleku/1,7/ <b>G</b> (250g) Kiwi (1szt)	Zupa jarzynowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Zraz duszony/1/ <b>D</b> (80/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Buraczki <b>G</b> (100g)  Salata ze śmietaną/7/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Zupa krem z dyni z serem mozzarella <b>G</b> /1,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka piecz(70g) Salata(1/10szt) Mandarynka (1szt)  Dżem (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)

Dział Żywności  
Dietetyk  
*Olivia Sobucka*

Kierownik Działu Żywności  
*[Signature]*  
179 - Małgorzata  
Specjalistka

**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 26.12.2023 r. Do 04.01.2024 r.**

01.01.2024 PONIEDZIALEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(2szt) Pomidor (150g) Majonez/3/(1szt)  Żywiecka (50g) Roszponka (40g) Herbata owocowa G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Krupnik/1,7,9/ G(350g) Pieczeń z karkówki/1/ D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g)  Jarzynka /9/ G(100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną g (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Ogórek świeży (100g)  Ser żółty/7/(60g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
02.01.2024 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g)  Sałata rzymska (40g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G(350g) Potrawka drobiowa z cukinią/1,7,9/ G (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (1szt)  Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot G (250g)	Koktajl z płatków owsianych, i truskawek /1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa/1,3/ D(200g)  Ogórek kiszony (100g) Połędwica sopocka (50g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
03.01.2024 ŚRODA	Zacierka na mleku/1,3,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (70g) Ogórek kiszony (100g)  Ser topiony/7/(50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (1 opakowanie )	Żurek/1,7,9/ G(350g) Kotlet mięsno-ryżowy D/1,3/(80g) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/G (120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera/7,9/(100g)  Sałata z cukinią i sosem winegret/10/(100g) Kompot G (250g)	Bułka grahamka z pastą curry z zielonego groszku i rukolą/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Papryka czerwona (100g)  Dżem (1szt) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Wędlina (50g)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia  
mgr Małgorzata  
specjalista ds. dietetyki i żywienia

**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 26.12.2023 r. Do 04.01.2024 r.**

04.01.2024 CZWARTEK	Kasza jaglana na mleku/7/ G(350g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa pomidorowa z makaronem /1,3,7,9/G(350g)	Salatka Cezar/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(1szt) Rzodkiew(80g) Polędwica sopocka (50g)	Sok wielowarzywny (1szt)
	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Pomidor (150g) Serek Haga/7/(1szt)		Ryba smażona/1,4/ S(90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty czerwonej/10/ (100g)	Surówka z marchwi/7/ (100g) Kompot G (250g)		Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)
	Salata lodowa (40g) Herbata G (250g)					

Dział Żywności  
Dietetyk  
*[Podpis]*  
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywności  
*[Podpis]*  
170-000-0000  
Specjalista ds. dietetyki i poradcztwa 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 Żywności**