

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 05.01.2023 r. Do 14.01.2024 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
05.01.2024 PIĄTEK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z ind (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g)	Mus owocowo-warzywny (1szt) Serek homo naturalny/7/(1szt)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Bitki ze schabu w sosie chrzanowym/1,7/ D (80/120g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G (100g) Buraki z ogórkiem kiszonym (100g) Kompot G (250g)	Tortilla z warzywami i wędliną/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z cieciorą (200g) Filet z indyka (70g) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
06.01.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Papryka (100g) Blok tyrolski (50g) Kielki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (1 opakowanie)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Potrawka drobiowa z jarzynami/1,7,9/ D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z selera i marchwi/7,9/ G (100g) Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Buraki z serem feta, orzechami włoskimi i rukolą/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połudwica z warzywami (70g) Sałata(1/10szt) Jabłko (1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paprykarz warzywny (115g)
07.01.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek kisz (100g) Majonez/3/(1szt) Szynka got (70g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Serek grani/7/(1szt)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Szynka duszona/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) Marchew G (100g) Kompot G (250g)	Galaretki owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska(100g) Kecup (1szt) Pomidor (150g) Serek Haga/7/(1szt) Sałata lodowa (1/10szt) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Sobuś
Olivia Sobuś

Kierownik Działu Żywnienia
Małgorzata Prószczyńska
specjalista ds. dietytyki 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 05.01.2023 r. Do 14.01.2024 r.

08.01.2024 PONIEDZIAŁEK	Płatki ows. na mleku/1,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Pomidor (150g) Serek Haga/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Krupnik /1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie jarzynowym/1,9/(70/120g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (160g) Marchew G(100g) Kompot G (250g)	Bułka wielozłazista z pastą z fasoli czerwonej z ogórkami świeżym/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/D(200g) Serek almette/7/(1szt) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Wędlina dr (50g)
09.01.2024 WTOREK	Makaron na mleku/1,3,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Dżem (1szt) Rzodkiew (80g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Mus owocowo- warzywny (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Zraz w sosie wł/1/ D,S(70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Owoc (1szt) Kompot G (250g)	Salatka jarzynowa/ 1,3,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Żywiecka (50g) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
10.01.2024 ŚRODA	Kasza manna na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g); Pomidor(150g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Rzodkiewka (100g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ G (350g) Rumszyk rybny /1,3,4/D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Salatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/G(250g) Wędlina dr (50g) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta meksykańska (1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobutka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista w dziedzinie 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 05.01.2023 r. Do 14.01.2024 r.

11.01.2024 CZWARTEK	Kaszka kukur. Na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (70g) Ogórek świeży(100g) Dżem (1szt) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Rogal maślany z serkiem kiri z pomidorkami koktajlowymi/1,3,7/(1szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Hache wołowe/1,9/ D (250g) Kasza gryczana G (200g) Buraczki G (100g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot G (250g)	Salatka cezar/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3/(100g) Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
12.01.2024 PIĄTEK	Płatki ows. Na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Rzodkiew (80g) Szynka gotowana (50g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus warzywny (1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kurczak pieczony/1/ S (70/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/ G (100g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Makaron w sosie pieczarkowym/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (70g) Serek almette/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
13.01.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g) Polędwica sopocka (70g) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka grahamka z serem topionym i rukolą/1,7/(1szt)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy w sosie wół/1/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Jarzynka/9/ G (100g) Kompot G (250g)	Salatka z zieleniny, pomidorów, rzodkiewki, oliwek i sosu winegret/10/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Kecup (1szt) Sałata(1/10szt) Jabłko (1szt) Miód (1szt) Pomidory (150g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Haga/7/(2szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobułka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr inż. Anna Prószyńska
inspektor ds. dietetyki i planowania 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/ - 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 05.01.2023 r. Do 14.01.2024 r.

14.01.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Kasza manna z z	Krupnik/1,7,9/ G (350g)	Zupa krem z dyni	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Serek
	Masło naturalne/7/(15g)	sokiem	Pieczeń ze schabu/1/ D (70/100g)	z serem mozzarella	Masło naturalne/7/(15g)	homogenizowany/7/(1szt)
	Blok tyrolski (50g)	malinowym	Ziemniaki G (200g)	/1,7,9/(250g)	Półdewica sopocka (70g)	
	Miód (1szt)	/1,7/(250g)	Surówka wielowarzywna/7,9,10/ G (100g)		Ogórek kiszony (100g)	
	Pomidor (150g)				Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt)	
	Serek Haga/7/(1szt)		Sałata ze śmietaną/7/(100g)		Roszonka (1/10szt)	
	Rukola (1/10szt)		Kompot G (250g)		Herbata G (250g)	
Kawa mleczna/7/ G (250g)						

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Signature]
Olivia Sobuczka

[Signature]
Dział Żywnienia
Kierownik
Kierownik 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/ - 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