

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 15.01.2024 r. Do 24.01.2024 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
15.01.2024 PONIEDZIAŁEK	Zacierka na ml/1,3,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g): Pomidor(150g) Serek Kiri/7/(1szt) Kielki (10g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Banan (1szt)	Zupa ryżowa/1,7,9/ G (350g) Filet dr w sosie w/1/ G(70/100g) Ziemniaki G (200g) Salatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli (100g) Jarzynka/9/ G(100g) Kompot G (250g)	Salatka kaszą jaglaną z cieciorką, serem typu feta, suszonymi pomidorkami i oliwkami (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Papryka żółta (100g) Szynka gotowana (70g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kefir/7/(1szt)
16.01.2024 WTOREK	Kaszka kukur na mleku/7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Miód (1szt) Ogórek kisz(100g) Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Bulka wielozziarnistka z szynką i rzodkiewką/1,7/ (1szt)	Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D(250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z marchwi/7/(100g) Fasolka szparagowa G(100g) Kompot G (250g)	Naleśniki ze szpinakiem i serem feta/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Salatka jarzynowa /3,7,9/(200g) Dżem (1szt) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
17.01.2024 ŚRODA	Płatki ows. na mleku/1,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica dr (50g) Papryka (100g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny /7/(1szt) Kiwi (1szt)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kotlet schabowy/1,3/ D(90g) Ziemniaki G (200g) Mizeria/7/(100g) Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/9/D(200g) Filet z indyka (50g) Salata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa (50g)

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 Żywności

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 15.01.2024 r. Do 24.01.2024 r.

18.01.2024 CZWARTEK	Makaron na mleku/1,3,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Mus jabłkowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Kurczak /1/ S(150/100g) Ziemniaki G (200g) Marchew z groszkiem G(100g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot G (250g)	Zupa krem z brokuła z nasionami słonecznika/1,7,9/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (70g) Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
19.01.2024 PIĄTEK	Kasza manna na ml/1,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Szynkowa z indyka (50g) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle kukurydziane (2szt)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Ryba w sosie pomidorowo- jarzynowym/1,4,9/ G(250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (1szt) Fasolka gotowana G(100g) Kompot G (250g)	Rogal maślany z pastą ze smalcem z fasoli i ogórkiem kiszonym /1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa z kurczakiem/1,3/ (200g) Ser żółty/7/(60g) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
20.01.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa(50g) Ogórek kisz (100g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ D(80/100g) Kasza bulgur/1/G (200g) Buraczki G(100g) Brukselka G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kielbasa śląska (100g) Kecup (1szt) Sałata (1/10szt) Kiwi (1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Kielki (10g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta meksykańska (1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobczak

Kierownik
Działu Żywnienia
Magdalena Czarna-Próchnicka
Pracownik Wydziału Żywnościowego

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/ - 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 15.01.2024 r. Do 24.01.2024 r.

21.01.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kasza manna z rodzynkami/1,7/ (250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi/7/(100g) Owoc (1szt) Kompot G (250g)	Brokuł z sosem czosnkowym/7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Papryka (100g) Szynka pieczona (50g) Salata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
22.01.2024 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku/7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Pomidor(150g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Żurek /1,7,9/ G (350g) Udka z kurczaka/1/ D(150/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Jarzynka/9/ G (100g) Kompot G (250g)	Bułka z sezamem z pastą hummus i rukolą/1,11/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(1szt) Majonez/3/(1szt) Pol sopocka (50g) Ogórek świeży(100g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)
23.01.2024 WTOREK	Ryż na mleku/7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g); Rzodkiew(80g) Serek Haga/7/(1szt) Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo- warzywny (1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ S(80g) Ziemniaki G (200g) Salatka z kapusty białej i ogórka świeżego(100g) Mieszanka królewska G(100g) Kompot G (250g)	Tortilla z kurczakiem i warzywami/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Pomidor (150g) Polędwica drobiowa (50g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Schab faszerowany (40g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobuczka

Kierownik Działu Żywnienia
Magdalena Sobuczka

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