

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 25.01.2024 r. Do 03.02.2024 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
25.01.2024 CZWARTEK	Kasza manna na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa jarzynowa/1,7,9/ G (350g) Kotlet mielony /1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G(100g) Ogórek konserwowy (1szt) Kompot G (250g)	Makaron w sosie pieczarkowym/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(1szt) Papryka (100g) Polędwica sopocka (50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy/6/(1szt)
26.01.2024 PIĄTEK	Makaron na mleku/1,3,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Ryba w sosie pomidorowym/1,4/ G (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Gruszka (1szt) Kompot G (250g)	Bułka wieloziarnista z pastą z zielonego groszku i parmezanu z pomidorkami koktajlowymi /1,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (70g) Ogórek świeży (100g) Rukola (1/10szt) Serek Haga/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek almette/7/(1szt)
27.01.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Rzodkiew (80g) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/ D(250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/(100g) Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiny G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (50g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Kiełki (10g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobuicka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Magdalena Szlachetka
specjalista ds. żywienia
miejscowego i dietetyki
miejscowego 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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 25.01.2024 r. Do 03.02.2024 r.

28.01.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Filet z ind (50g) Roszponka(1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kasza manna z rodzynkami/1,7/ G (250g)	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ G (350g) Szynka duszona/1/ D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Buraczki gotowane G (100g) Sałata ze śmietaną/7/ (1/8szt) Kompot G (250g)	Pasta humus (1szt) Suchary/1/ (2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska drobiowa G (100g) Kecup (1szt) Pomidor (150g) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
29.01.2024 PONIEDZIAŁEK	Zacierka na mleku/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z ind (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Rogal maślany z serkiem kanapkowym trójkąt i z rzodkiewką /1,7/(1szt)	Zupa pietruszkowa /1,7,9/ G (350g) Bitki ze schabu/1/D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera/7,9/(100g) Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Tortilla z wędliną i warzywami/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Papryka (100g) Żywiecka (50g) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Schab faszerowany (40g)
30.01.2024 WTOREK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski(50g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek św (100g) Kielki (10g) Herbata G (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Mus owoc-warz (1szt)	Zupa pieczarkowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kurczak/1/D(150/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Marchew G (100g) Kompot G (250g)	Galaretk owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z ciecierzycą D (200g) Szynka pieczona (70g) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
31.01.2024 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica dr (50g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy(1szt) Jogurt naturalny/7/(1szt)	Barszcz czerwony /1,7,9/ G (350g) Ryba smażona/1,4/ S(90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot G (250g)	Sałatka z kaszą, oliwkami, suszonymi pomidorami, pesto i kukurydzą /1/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3/(100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) Rzodkiew (80g) Szynka gotowana (70g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt /7/(1szt)

Dział Żywnienia
Olivia Sobuśka

Kierownik: Działu Żywnienia
mgr Magdalena Szyszyńska
pedagog ds. dietetyki i organizacji 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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 25.01.2024 r. Do 03.02.2024 r.

01.02.2024 CZWARTEK	Kaszka kukurydziana na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek almette/7/(1szt) Papryka (100g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa ogórkowa /1,7,9/ G (350g) Potrawka chińska D (80/120g) Ryż brązowy G (200g) Jabłko (1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt) Kompot G (250g)	Zupa krem z dyni z pestkami i serem mozzarella/1,7,9/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Kecup (1szt) Pomidor(150g) Serek Haga/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Paszтет sojowy/6/(1szt)
02.02.2024 PIĄTEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem/7/(100g) Ogórek kiszony(100g) Miód (1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Bułka grahamka z serem żółtym i sałata /1,7/(1szt)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny/1,3,4/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g) Surówka z selera /7,9/(100g) Kompot G (250g)	Koktajl banan-kiwi/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa ze szpinakiem i kiełbasą/1,3/ D (200g) Serek almette/7/(1szt) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
03.02.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Polędwica drobiowa (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Pomarańcza (1/2szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Zraz drobiowy w sosie wł /1,3/ G (80/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Buraczki (100g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (50g) Dżem (1szt) Rzodkiew (80g) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Soburcka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Magdalena Prószynońska
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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia