

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 04.02.2024 r. Do 13.02.2024 r.**

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
04.2.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połudwica drobiowa (50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Ogórek świeży (100g)  Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kasza manna z truskawkami /1,7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G(100g)  Marchew G (100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiny G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Ketchup (1szt) Pomidor (150g)  Serek almette/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta humus/11/(1szt)
05.02.2024 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Pomidor (150g)  Kiełki (10g) Herbata owocowa G (250g)	Bułka grahamka z wędliną drobiową i rzodkiewką /1/(1szt)	Krupnik /1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy duszony w sosie w1/1/ G (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka Colesław/3/(100g)  Jarzynka gotowana /9/(100g) Kompot G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(1szt) G Żywiecka (50g) Papryka czerwona (100g)  Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kefir/7/(1szt)
06.02.2024 WTOREK	Makaron na mleku/1,3,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Rzodkiew (80g) Serek Kiri/7/ (1szt)  Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Mus owoc-warz (1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny z cebulką/1,4/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/ (1/8szt)  Surówka z kapusty białej/10/(100g) Kompot G (250g)	Naleśniki czekoladowe z serkiem/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową/1,7,9/ G (200g)  Filet z indyka (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)

**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 04.02.2024 r. Do 13.02.2024 r.**

07.02.2024 ŚRODA	Kasza kukurydz. na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g)  Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Potrawka drobiowa z cukinią/1,7,9/G (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Kiwi (1szt)  Ogórek konserwowy(1szt) Kompot G (250g)	Salatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3/ (100g) Pomidor (150g)  Rzodkiew (80g) Szynka pieczona (50g); Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
08.02.2024 CZWARTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Papryka (100g)  Polędwica dr (50g) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Pomarańcza (1/2szt)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Gołąbek z kaszą bulgur/1/ (1szt) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/(150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g)  Mus owocowo-warzywny (1szt) Kompot G (250g)	Pasztet wegetariański/6,10/(1szt) Suchary/1/(2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Pomidor (150g) Ketchup (1szt)  Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(2szt)
09.02.2024 PIĄTEK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Pomidor (150g)  Miód (1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Ryba smażona/1,4/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Salatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g)  Buraki G (100g) Kompot G (250g)	Makaron z oliwkami, serem mozzarella, cieciorką i pesto/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (50g) Serek Haga/7/(1szt) Rzodkiew (80g)  Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (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/ - 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 04.02.2024 r. Do 13.02.2024 r.**

10.02.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3//G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży(100g)  Filet z indyka (70g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka grahamka z serkiem kanapkowym trójkąci z kiełkami /1,7/(1szt)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ (100g)  Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (50g) Dżem (1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko(1szt)  Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
11.02.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Pomidor (150g)  Kiwi(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Serek grani/7/(1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (80g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G(100g)  Jarzynka gotowana/9/ G(100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (50g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g)  Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta meksykańska /6,9,10/ (1szt)
12.02.2024 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku/7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek almette/7/(1szt) Pomidor (150g)  Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Pasta humus (1szt) Suchary/1/ (2szt)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Potrawka meksykańska/1/ D (250g) Ryż brązowy G (200g) Jabłko (1szt)  Kalafior G (100g) 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) Sałatka makaronowa z kurczakiem /1,3/(200g)  Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzy (1szt)
13.02.2024 WTOREK	Płatki owsiane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (70g) Papryka czerwona (100g)  Serek Kiri/7/(1szt) Kiełki (10g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Kiwi (1 szt)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet mielony z pieczarkami/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Marchew gotowana G (100g)  Surówka z marchwi/10/(100g) Kompot G (250g)	Bułka z sezamem z pastą ze smalcem z fasoli z rzodkiewką /1,11/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Ser żółty/7/(40g) Pomidor (150g)  Szynka gotowana (50g) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1st)

**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**