

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 14.02.2024 r. Do 23.02.2024 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
14.2.2024 SRODA	Kasza manna na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Sok pomidorowy (1szt)	Zupa z soczewicy /1,7,9/ G (350g) Ryba smażona/1,4/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszanej i marchewki G (100g) Surówka z marchewki/7/(100g) Kompot G (250g)	Wafle ryżowe (3szt) Humus/6,9,10/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/(200g) Dżem (1szt) Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/ (2szt)
15.02.2024 CZWARTEK	Makaron na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Sałata(1/10szt) Kiwi (1szt) Żywiecka (50g) Kiełki (10g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ S (80g) Sos pomidorowy/1/(120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ G (100g) Jarzynka G /9/(100g) Kompot G (250g)	Sałatka z makaronem, kurczakiem, mozzarellą, pesto i nasionami słonecznika /1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Jajko/3/ G (1szt) Rzodkiew(80g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta wege/6,9,10/(1szt)
16.02.2024 PIĄTEK	Kaszka kukurydziana na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Rogal maślany z pastą wegetariańską i rzodkiewką /1,6,7,9,10/(1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kaszanka z cebulą/1/ S (250g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka konserwowego, cebuli i marchewki/10/(100g) Sałata z sosem winegret/10/ (1/8szt) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Baleron parzony (50g) Serek kanapkowy/7/(1szt) Pomidor (150g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(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 14.02.2024 r. Do 23.02.2024 r.

17.02.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (1szt) Szynkowa (50g) Pomidor (150g) Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy w sosie własnym/1/D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraczki G(100g) Surówka z kapusty białej (100g) Kompot G (250g)	Bułka grahamka z serem żółtym i sałatą/1,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pivna (50g) Papryka (100g) Serek almette/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
18.02.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko (1szt) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kasza manna z rodzynekami/1,7/(250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie jarzynowym/1,3,9/ D (80/150g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G(100g) Marchew G (100g) Kompot G (250g)	Galaretką owocową (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor(150g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
19.02.2024 PONIEDZIAŁEK	Płatki ows. na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Jogurt naturalny /7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Udka z kurczaka/1/D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i pietruszki /7/ (100g) Gruszka (170g) Kompot G (250g)	Tortilla z warzywami i serem/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Ogórek świeży (100g) Krakowska (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g)
20.02.2024 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(2szt) Rzodkiew (80g) Majonez/3/(1szt) Szynka gotowana (50g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa porowa /1,7,9/ G (350g) Pieczeń z karkówki/1/ S,D (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z czerwonej kapusty/10/ (100g) Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot G (250g)	Kasza jaglana z cukinią, rukolą, pomidorem i ogórkiem kiszonym (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Pomidor (150g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (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 Żywności

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 14.02.2024 r. Do 23.02.2024 r.

21.02.2024 SRODA	Ryż na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) Rzodkiewka (100g) Herbata G (250g)	Sok warzywny (1szt) Suchary/1/(2szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) Surówka z selera /7,9/(100g) Kompot G (250g)	Zupa krem z zielonego groszku z serem typu feta/1,7,9/(250g)	Pierogi ruskie/1,7/(200g) Jogurt naturalny/7/(1szt) Dżem (1szt) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Schab faszerowany (50g)
22.02.2024 CZWARTEK	Kasza jag na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Papryka (100g) Szynkowa wieprzowa (50g) Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt) Banan (1szt)	Zupa jarzynowa/1,7,9/ G (350g) Kurczak pieczony/1/ S (150/100g) Ziemniaki G (200g) Ziemniaki G(100g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) Sałatka z pomidorów i oliwy (100g) Kompot G (250g)	Suchary/1/(2szt) Humus z pomidorami/11/ (1szt)	Sałatka makaronowa ze szpinakiem i kielbasą/1,3,9/D (200g) Serek kanapkowy/7/(1szt) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
23.02.2024 PIĄTEK	Płatki ryż na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g) Serek Haga/7/(1szt) Rzodkiew (80g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Bułka wieloziarnista z serem topionym i sałata rzymską /1,7/(1szt)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Spaghetti S,D (80g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Pomarańcza (200g) Mus owocowo-warzywny (1szt) Kompot G (250g)	Sałatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Ogórek kiszony (100g) Wędlina (50g) Roszponka (1/10szt) 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