

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 05.03.2023 r. Do 14.03.2024 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
05.03.2024 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/G (250g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Rzodkiewka (100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Banan (1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kurczak w sosie własnym/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ (100g) Marchew z groszkiem G (100g) Kompot G (250g)	Tortilla z wędliną, żółtym serem i warzywami/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (1szt) Pomidor (150g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paprykarz warzywny/6/(1szt)
06.03.2024 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (100g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Sok warzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy/1/(250g) D Kasza gryczana G (200g) Sałatka szwedzka/10/ (100g) Jarzynka G /9/(100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Ryż biały z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym/7/G (200g) Żywiecka (50g) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa dr (50g)
07.03.2024 CZWARTEK	Makaron na ml G /1,3,7/ (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g) Szynkowa (50g) Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Bułka pszenna z wędliną i sałata/1/(1szt)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie własnym D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (160g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot G (250g)	Sałatka turecka tabbouleh /1/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (150g) Miód(1szt) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1sz)

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 05.03.2023 r. Do 14.03.2024 r.

08.03.2024 PIĄTEK	Płatki ryżowe na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (100g) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Mus owoc-warz (1szt)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i pora/7/(100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot G (250g)	Salata z pomidorem, cukinią, papryką żółtą, serem feta i sosem winegret/10/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo jarskie D (200g) Szynkowa dr (50g) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka pieczona (50g)
09.03.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Serek almette/7/(1szt) Rzodkiew (80g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kasza manna z owocami/1,7/G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz dr w sosie własnym/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot G (250g)	Rogal maślany z pastą z ciecierzycy i natki pietruszki z papryką czerwona/1,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Pomidor (150g) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
10.03.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Szynkowa (50g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek wiejski/7/ (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Schab duszony D (70/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Marchew G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska dr G (100g) Musztarda/10/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Serek kanapkowy/7/(1szt) Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
11.03.2024 PONIEDZIAŁEK	Kaszka kukur 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 G (250g)	Bułka z sezamem z pastą wegetariańską i rzodkiewką/1,6,11/ (1szt)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Kotlety mielone z pieczarkami/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Mizeria/7/(100g) Buraczki G (100g) Kompot G (250g)	Koktajl kiwi-banan-szpinak/7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Ogórek świeży (100g) Serek Haga/7/(1szt) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek topiony trójkąt/7/(2szt)

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 05.03.2023 r. Do 14.03.2024 r.

12.03.2024 WTOREK	Ryż na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek kanapkowy/7/(1szt) Rzodkiew (80g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera/7,9/ (100g) Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Suchary/1/(2szt) Sok pomidorowy (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową/3,7/(200g) Polędwica sopocka (50g) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka gotowana (50g)
13.03.2024 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Dżem(1szt) Pomidor (150g) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym G /1,3,4,7/(80/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Gruszka (1szt) Kompot G (250g)	Sałatka makaronowa z oliwkami, serem mozzarella, pomidorami suszonymi/1,3,7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (50g) Serek Haga/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus mix/11/(1szt)
14.03.2024 CZWARTEK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (1szt) Miód (1szt) Kiełki (10g) Herbata owocowa G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Boeuf Strogonow S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Brokuł G (100g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/(100g) Kompot G (250g)	Sałatka meksykańska (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3/(100g) Pomidor (150g) Ogórek kiszony (100g) Szynka gotowana (70g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (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
d – duszone **s** - smażone **g** - gotowane

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia