

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 15.03.2024 r. Do 24.03.2024 r.

| <i>Data</i> | <i>Śniadanie</i> | <i>II Śniadanie</i> | <i>Obiad</i> | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i> | <i>Kolacja nocna</i> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 15.03.2024 PIĄTEK | Zacierka na ml/1,3,7/ /G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szymkowa dr (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Rukola (1/10szt) Herbata G (250g) | Serek grani/7/(1szt) Kiwi (1szt) | Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Ryba smażona/1,4/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty czerwonej/10/ (100g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) Kompot G (250g) | Tortilla z warzywami/1,3,7/ (1szt) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/(200g) Rzodkiewka (100g) Filet z indyka (50g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет wege/6,10,11/(1szt) |
| 16.03.2024 SOBOTA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(1szt) Serek Kiri/7/(1szt) Rzodkiew (80g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt) | Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pomidorowym/1,3/ G (80/120g) Kasza jęczmienna/1/G (200g) Sałatka z buraczków (100g) Jarzynka/9/ G (100g) Kompot G (250g) | Galaretka owocowa (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki G (100g) Ketchup (1szt) Pomidor (150g) Serek almette/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g) | Kefir/7/(1szt) |
| 17.03.2024 NIEDZIELA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (50g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Kasza mana z rodzynekami/1,7/ G (250g) | Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi/7/(100g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g) | Wafle ryżowe (2szt) Pasta z cieciorki (100g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem(1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata 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 15.03.2024 r. Do 24.03.2024 r.

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 18.03.2024 PONIEDZIAŁEK | Kasza man. na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Jajko/3/G(1szt) Ogórek świeży (100g) Sałata (1/10szt) Herbata owocowa G (250g) | Bułka z ziarnami z serem żółtym i pomidorkami koktajlowymi/1,7/(1szt) | Zupa pieczarkowa z makar/1,3,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/D (250g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G (100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot G (250g) | Koktajl bananowo-owsiany/1,7/(250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/D (200g) Polędwica drobiowa (50g) Kielki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(2szt) |
| 19.03.2024 WTOREK | Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Rukola (1/10szt) Herbata G (250g) | Serek homogenizowany naturalny/1/(1szt) Pomarańcza (1szt) | Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Zraz dr/1,3/ S,D (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka meksykańska (100g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot G (250g) | Rogal z pastą wegetariańską i ogórkiem świeżym/1,6/(1szt) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka brokułowa z serem żółtym/3,7/ G (200g) Serek Kiri/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Sok wielowarzywny (1szt) |
| 20.03.2024 SRODA | Płatki owsiane na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Pomidor (150g) Serek kanap. trójkąt/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g) | Serek grani/1/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) | Krupnik/1,7,9/ G (350g) Kotlet schabowy/1,3/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego,papryki i cebuli/10/ (100g) Surówka z selera i pietruszki/7,9/(100g) Kompot G (250g) | Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt) | Pierogi ruskie/1,7/ G (200g) Jogurt naturalny/7/(1szt) Szynkowa (50g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z indyka (50g) |
| 21.03.2024 CZWARTEK | Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (100g) Kielki (10g) Herbata G (250g) | Suchary z hummusem i rzodkiewką/1,6,11/(1szt) | Zupa jarzynowa/1,7,9/ G (350g) Potrawka dr ze szpinakiem i marchewką/1,7/ G (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (1szt) Jarzynka/9/ G (100g) Kompot G (250g) | Ryż po meksykańsku (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Serek kanapkowy/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Pomidor (150g) 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 15.03.2024 r. Do 24.03.2024 r.

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 22.03.2024 PIĄTEK | Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Serek trójkąt/7/(1szt) Pomidor (150g) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g) | Jogurt naturalny/7/(1szt) Banan (1szt) | Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ G (250g) Ziemniaki G (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym (100g) Kompot G (250g) | Salatka grecka/7/(250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta jajeczna z twarogiem/3,7/(100g) Rzodkiew (80g) Szynka pieczona (50g) Dżem (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z indyka (50g) |
| 23.03.2024 SOBOTA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (70g) Ogórek kiszony (100g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Kasza manna z truskawkami/1,7/ (250g) | Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Potrawka drobiowa/1,7,9/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i marchewki/7,9/(100g) Brukselka G (100g) Kompot G (250g) | Bułka z sezamem z pastą z czerwonej fasoli i rukola /1,11/(1szt) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pivna (50g) Almette/7/(1szt) Pomidor (150g) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g) | Sok pomidorowy (1szt) |
| 24.03.2024 NIEDZIELA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka dr G (100g) Sałata (1/10szt) Ketchup (1szt) Jabłko (160g) Serek Haga/7/(1szt) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt) | Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ D (70/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Jarzynka/9/ G (100g) Kompot G (250g) | Kisiel z żurawiną (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (1szt) Szynkowa z indyka (50g) Pomidor (150g) Kielki (10g) Herbata G (250g) | Jogurt 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