

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 25.03.2023 r. Do 03.04.2024 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
25.03.2024 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Pomidor (150g) Żywiecka (50g) Sałata (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Kiwi (1szt) Serek homo naturalny/7/(1szt)	Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i pietruszki /7/(100g) Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Tortilla z warzywami, serem mozzarella i wędliną/1,3,7/ (1szt)	Salatka makaronowa z kurczakiem/1,3/ D (200g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Ser żółty/7/(40g)
26.03.2024 WTOREK	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (1szt); Szynekowa dr (50g) Ogórek kisz (100g) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Bułka wieloziarnista z serem żółtym i pomidorem/1,7/ (1szt)	Zupa po kaszubsku/1,7,9/ G (350g) Pieczeń z karkówki z cebulką/1/ S,D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem /3/(100g) Buraczki G (100g) Kompot G (250g)	Galaretką owocową (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ D (200g) Ser topiony/7/(50g) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kefir/7/(1szt)
27.03.2024 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Serek Kiri/7/(1szt) Papryka czerwony (100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Żurek /1,7,9/ G (350g) Kurczak/1/ S (150/100g) Ryż brązowy G (200g) Marchew z groszkiem/1/ G (100g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) Kompot G (250g)	Czekoladowe naleśniki z serkiem/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Schab faszerowany (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
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 25.03.2023 r. Do 03.04.2024 r.

28.03.2024 CZWARTEK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Rzodkiew (80g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pomidorowym/1,3/ G (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Buraki z serem feta, orzechami włoskimi i rukolą/ 7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) Serek almette/7/(1szt) Pomidor (150g) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет vegetariański/6,9,10/ (1szt)
29.03.2024 PIĄTEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek wiosenny z zieleniną /7/(100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Mus owocowo- warzywny (1szt)	Krupnik /1,7,9/ G (350g) Ryba smażona/1,4/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraków i kapusty kiszanej (100g) Surówka z białej kapusty/10/(100g) Kompot G (250g)	Rogal maślany z pastą z czerwonej fasoli i z rukolą/1,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g) Szynka pieczona (50g) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
30.03.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Rzodkiewka (100g) Herbata owocowa G (250g)	Kasza manna z rodzynekami/1,7/G (250g)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Potrawka z cieciorką /1,7,9/ D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt) Kompot G (250g)	Suchary/1/(2szt) Serek Haga/7/(2szt) Kielki (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (70g) Papryka czerwona (100g) Roszponka (1/10szt) 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
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 25.03.2023 r. Do 03.04.2024 r.

31.03.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa biała G (100g) Ketchup (1szt) Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt) Rukola (1/10szt) Kakao/7/ G (250g)	Skyr /7/(1szt) Serwik/1,3,7/ (100g)	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ G (350g) Schab duszony w sosie własnym/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym G (100g) Brukselka G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Jajko/3/ G (1szt) Majonez/3/(1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
01.04.2024 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Ketchup (1szt) Jajko/3/ G (1szt) Pomidor (150g) Kiełki (10g) Kakao/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Babka/1,3,7/(200g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Fasola szparagowa G (100g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Wafle ryżowe (2szt) Paszтет wege/6,10/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska dr G (100) Ketchup (1szt) Ogórek kiszony (100g) Serek Haga/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
02.04.2024 WTOREK	Kasza kukurydziana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Ogórek świeży (100g) Herbata owocowa G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Krupnik /1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Gruszka (1szt) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (50g) Serek Haga/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kefir/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
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 25.03.2023 r. Do 03.04.2024 r.

03.04.2024 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g)	Serek grani/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny z cebulką /1,3,4/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ (100g)	Zupa krem z dyni z serem mozzarella /1,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową i ogórkiem kiszonym/ 3/(200g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa (50g)
	Blok tyrolski (50g) Miód (1szt) Rzodkiew (80g)		Mieszanka królewska G (100g) Kompot G (250g)		Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	
	Sałata (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)					

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