

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 04.04.2024 r. Do 13.04.2024 r.**

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
04.04.2024 CZWARTEK	Zacierka na mleku/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет wegetariański/6,9,10/ (115g) Miód (1szt) Pomidor (150g)  Roszponka (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Bułka grahamka z serem żółtym i pomidorem/1,7/ (1szt)	Zupa pieczarkowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kurczak/1/ <b>S</b> (150/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt)  Jarzynka/9/ <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (50g) Serek almette/7/(1szt) Ogórek świeży (100g)  Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
05.04.2024 PIĄTEK	Kasza jaglana na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g)  Sałata rzymska (1/10szt) Połędwica drobiowa (50g) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Mus owoc- warz(1szt)	Zupa porowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Ryba w sosie koperkowym /1,4,7/ <b>G</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi/7/(100g)  Jabłko (160g) Kompot <b>G</b> (250g)	Buraki z fetą, rukolą i orzechami/7/ (250g)	Sałatka makaronowa ze szpinakiem i kiełbasą/1,3,9/ <b>D</b> (200g)  Kiełki (10g) Miód (1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt /7/(2szt)
06.04.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g)  Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Suchary z serkiem haga i rukolą/1,7/(2szt)	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wieprzowy/1/ <b>D</b> (250g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Buraczki <b>G</b> (100g)  Surówka z kapusty kiszzonej i buraków (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Rogal maślany z pastą z fasoli z rzodkiewką/1,3,7/( 1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka drobiowa <b>G</b> (100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) Musztarda/10/(1szt)  Pomidorki koktajlowe (100g) Serek kanapkowy/7/(1szt) Herbata <b>G</b> (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

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

**UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywności**

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 04.04.2024 r. Do 13.04.2024 r.**

07.04.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (50g) Papryka czerwona (100g) Serek kanapkowy/7/(1szt)  Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle kukurydziane (1szt)	Zupa pomidorowa z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa z marchewką G (100g)  Marchewka G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/ (115g) Dżem (1szt) Ogórek kiszony (100g)  Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	Płatki ows. na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Jajko/3/ G (1szt) Pomidor (150g)  Roszponka (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Krupnik /1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie własnym/1/G (70/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/ (1/8szt)  Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Makaron z sosem pieczarkowym /1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Ogórek świeży (100g)  Papryka czerwona (100g) Miód (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Połędwica drobiowa (50g)
09.04.2024 WTOREK	Kasza kukur na mleku/7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Serek Kiri/7/(1szt)  Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Bułka wieloziarnista z serem topionym i kielkami/1,7/(1szt)	Żurek /1,7,9/ G (350g) Gołąbki D (1szt) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ G (120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)  Owoc (1szt) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Sałatka brokułowa z serem mozzarella, pomidorkami koktajlowymi, wędliną drobiową z ryżem dzikim/3,7,10/ (200g)  Rukola (1/10szt) Dżem (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa (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 04.04.2024 r. Do 13.04.2024 r.**

10.04.2024 ŚRODA	Płatki owsiane na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)  Rzodkiewka (100g) Szynkowa (50g) Herbata <b>G</b> (250g)	Rogal maslany z serkiem hoga i miodem/1,3,7/(1szt)	Zupa wiejska z zacierką /1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet mielony/1,3/ <b>S</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Mizeria/7/(100g)  Surówka z selera i pietruszki/9/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl bananowo-owsiany/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo (200g)  Roszponka (1/10szt) Serek hoga/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
11.04.2024 CZWARTEK	Ryż na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Miód (1szt) Rzodkiew (80g)  Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Spaghetti <b>S,D</b> (250g) Makaron razowy/1,3/ <b>G</b> (200g) Jabłko (160g)  Sok pomidorowy (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Ogórek świeży (100g)  Papryka żółta (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek almette/7/(1szt)
12.04.2024 PIĄTEK	Kasza manna na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g)  Kiełki (10g) Dżem (1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Bułka grahamka z polędwicą sopocką i pomidorkami koktajlowymi/1,7/ (1szt)	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Rumsztyk rybny/1,3,4/ <b>S</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g)  Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Suchary/1/(2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałata jarzynowa/3,7,10/(200g)  Pomidor (150g) Szynka pieczona (50g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Pieczeń rzymska (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 04.04.2024 r. Do 13.04.2024 r.**

13.04.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Kefir/7/(1szt)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)	Salatka	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Sok pomidorowy (1szt)
	Masło naturalne/7/(15g)	Mus jabłkowy (1szt)	Gulasz drobiowy/1/ <b>D</b> (250g)	Cezar/3/(250g)	Masło naturalne/7/(15g)	
	Blok tyrolski (50g)		Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g)		Jajko/3/ <b>G</b> (1szt)	
	Serek kanapkowy		Buraczki z ogórkiem kiszonym <b>G</b>		Pomidor (150g)	
	trójkąt/7/(1szt)		(100g)		Polędwica sopocka (50g)	
	Papryka czerwona (100g)		Surówka z kapusty białej (100g)		Rukola (1/10szt)	
	Pomidorki koktajlowe (100g)		Kompot <b>G</b> (250g)		Herbata <b>G</b> (250g)	
Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (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

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

**UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia**