

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 14.04.2024 r. Do 23.04.2024 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
14.04.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Serek almette/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kasza manna na mleku z rodzynkami/1,7/ G (350g)	Krupnik /1,7,9/ G (350g) Schab duszony/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) Marchew G (100g) Kompot G (250g)	Wafle kukurydziane (1opakowanie) Sok wielowarzywny (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka pieczona (50g) Dżem (1szt) Rzodkiew (80g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
15.04.2024 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Żurek /1,7,9/ G (350g) Potrawka drobiowa ze szpinakiem, ciecierzycą i marchewką/1,7/ D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (160g) Ogórek konserwowy (1szt) Kompot G (250g)	Galaretką owocową G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Filet z indyka (50g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica sopocka (50g)
16.04.2024 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (50g) Serek haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Barszcz czerwony /1,7,9/ G (350g) Ryba smażona/1,4/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/(100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot G (250g)	Rogal maślany z pasztetem sojowym i rukolą /1,6,9,10/ (1szt)	Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem naturalnym/7/(200g) Miód (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Blok tyrolski (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 14.04.2024 r. Do 23.04.2024 r.

17.04.2024 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Kefir /7/(1szt) Wafle ryżowe z czekoladą (1opakowanie)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz po węgiersku/1/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Buraczki G (100g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot G (250g)	Sałatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (1szt) Szynkowa z indyka (50g) Pomidor (150g) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(2szt)
18.04.2024 CZWARTEK	Kaszka kukur. na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Rzodkiew (80g) Serek kiri/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem /1,3,7,9/ G (350g) Kurczak/1/ D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Marchewka G (100g) Kompot G (250g)	Bułka z sezamem z twarożkiem i szczypiorkiem/1,7,11/(1szt)	Sałatka makaronowa ze szpinakiem/1,3,9/ (200g) Dżem (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
19.04.2024 PIĄTEK	Ryż na ml/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 grahamka z humusem i papryką żółtą/1,11/(1szt)	Zupa soczewicowa /1,7,9/ G (350g) Ryba gotowana w sosie jarzynowym/1,4,9/ G (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (160g) Buraczki G (100g) Kompot G (250g)	Koktajl owsiano-bananowy/1,7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połudwica sopocka (50g) Serek haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) 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 Żywności

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 14.04.2024 r. Do 23.04.2024 r.

20.04.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Krakowska (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kasza manna na mleku/1/(250g) Banan (1szt)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Potrawka z cukinią/1,7,9/G (250g) Ziemniaki G (200g) Marchew G (100g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g); Serek kanapkowy/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta meksykańska/6,9,10/ (1szt)
21.04.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) Połudwica sopocka (50g) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle kukurydziane (1 opakowanie)	Zupa brokułowa /1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie koperkowym/1,3,7/ G (80/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraki G (100g) Ogórek kiszony (1szt) Kompot G (250g)	Kalafior z sosem czosnkowym/7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Kecup (1szt) Pomidor (150g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
22.04.2024 PONIEDZIAŁEK	Zacierka na ml/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Serek Kiri/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie własnym/1/G (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i marchewki /7,9/(100g) Gruszka (1szt) Kompot G (250g)	Salatka ryżowa z szynką, żółtym, serem, ogórkiem konserwowym i kukurydzą/3,7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ D (200g) Serek almette/7/(1szt) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka pieczona (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 14.04.2024 r. Do 23.04.2024 r.

23.04.2024 WTOREK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g)	Bułka grahamka z pastą humus i z roszponką/1,11/ (1szt)	Kapuśniak z kapusty kiszonej/1,7,9/ G (350g)	Tortilla z kurczakiem, ze szpinakiem i serem feta/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Serek grani/7/(1szt)
	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)		Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g)		Masło naturalne/7/(15g)	
	Masło naturalne/7/(15g)		Ziemiaki G (200g)		Pasta z jaj i kielbasy /3/(100g)	
	Ser żółty/7/(60g)		Surówka z marchewki/7/(100g)		Pomidor (150g)	
	Miód(1szt)				Rzodkiewka (100g)	
	Rzodkiew (80g)		Brokuł G (100g)		Polędwica sopocka (50g)	
			Kompot G (250g)		Kawa mleczna/7/ G (250g)	
	Pomidorki koktajlowe (100g)					
	Herbata 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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywienia