

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 24.04.2023 r. Do 03.05.2024 r.**

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
24.04.2024 ŚRODA	Płatki ryżowe na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Papryka czerwona (100g)  Rukola (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Banan (1szt)	Barszcz czerwony /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Bitka ze schabu/1/ <b>D</b> (80/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Jarzynka/9/ <b>G</b> (100g)  Kapusta zasmażana/1/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka makaronowa z oliwkami, suszonymi pomidorkami, pesto i ciecierzycą /1,3/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g)  Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy/6/ (1szt)
25.04.2024 CZWARTEK	Kasza jaglana na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Pomidor (150g)  Serek almette/7/(1szt) Sałata lodowa (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Żurek /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet rybny/1/ <b>D</b> (70g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g)  Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl truskawkowy/7/ (250g)	Risotto z warzywami w sosie pomidorowym/9/ <b>G</b> (200g)  Serek Haga/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica drobiowa (50g)
26.04.2024 PIĄTEK	Makaron na mleku/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ <b>G</b> (1szt) Szynkowa (50g) Ogórek kisz(100g)  Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Bułka wielozziarnista z humusem i papryką żółtą/1,11/(1szt)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Pieczeń z karkówki /1/ <b>D</b> (70g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty czerwonej/10/(100g)  Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka Cezar/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg /7/(100g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g)  Szynka pieczona (50g) Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ <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  
**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 24.04.2023 r. Do 03.05.2024 r.**

27.04.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Śląska dr <b>G</b> (100g) Musztarda/10/(1szt) Rzodkiew (80g)  Dżem (1szt) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa z soczewicy z pomidorami /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wieprzowy <b>D</b> (70g/100g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Brukselka <b>G</b> (100g)  Marchew <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Galaretka owocowa <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (50g) Serek almette/7/(1szt) Pomidor (150g)  Ogórek kiszony (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
28.04.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połdewica drobiowa (50g) Miód (1szt) Ogórek świeży (100g)  Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Kasza manna z syropem owocowym/1,7/ <b>G</b> (350g)	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Rumsztyk w sosie pietruszkowym/1,3,7/ <b>D</b> (80g/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt)  Jarzynka/9/ <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/ (1szt) Papryka czerwona (100g)  Krakowska (50g) Kiełki (10g) Herbata <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus mix/11/(1szt)
29.04.2024 PONIEDZIAŁEK	Ryż na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (150g)  Żywiecka (50g) Ogórek świeży (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Bułka grahamka z żółtym serem i roszponką/1,7/(1szt)	Zupa koperkowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Potrawka ze szpinakiem i marchewką/1,7/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Jabłko (160g)  Surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem/3/ (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Buraki z serem feta, orzechami i rukolą/7/(200g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Dżem (1szt) Rzodkiew (80g)  Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (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 24.04.2023 r. Do 03.05.2024 r.**

30.04.2024 WTOREK	Zacierka na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połudwica sopocka (50g) Serek almette/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g)  Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa porowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Ryba smażona/1,4/ <b>S</b> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Buraki z kapustą kiszoną (100g)  Surówka z kapusty białej z zieleniną (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Salatka makaronowa z kurczakiem i warzywami/1,3/ <b>D</b> (200g)  Miód (1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(2szt)
01.05.2024 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kielbasa śląska <b>G</b> (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g)  Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa ogórkowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kurczak/1/ <b>D</b> (150g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt)  Marchew <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka wieloziarnista z pastą z czerwonej fasoli i sałata/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Papryka czerwona (100g)  Szynka pieczona (50g) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
02.05.2024 CZWARTEK	Ryż na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g)  Blok tyrolski (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Wołowina w sosie wł/1/ <b>D</b> (70g/100g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g)  Jabłko (160g) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl bananowo-owsiany/1,7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ <b>D</b> (200g)  Szynkowa dr (50g) Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1zt) 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 24.04.2023 r. Do 03.05.2024 r.**

03.05.2024 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Rzodkiew (80g)	Kasza manna z rodzynekami/1,7/ <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Zraz drobiowy w sosie/1/ <b>D</b> (80g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)	Suchary/1/(2szt) Pasta humus/11/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Śląska <b>G</b> (100g) Musztarda/10/(1szt) Ogórek kiszony (100g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
	Polędwica dr (50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)		Marchew <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)		Serek almette/7/(1szt) Roszponka (1/10 szt) Herbata <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  
**d** – duszone **s** - smażone **g** - gotowane

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

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