

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 22.08.2023 r. Do 31.08.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
22.08.2023 WTOREK	Płatki owsiane na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek kiszony (100g) Roszponka (1/10szt) Serek Haga/7/(1szt) Herbata (250g)	Jogurt homo7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Potrawka dr z cukinią/1,7,9/(250g) Ryż brązowy (200g) Owoc (1szt) Kalafior gotowany (100g) Kompot (250g)	Bułka grahamka z pastą z fasoli czerwonej i natki pietruszki i z żółtą papryką/1/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (70g) Pomidor (200g) Sałata (1/10szt) Ser topiony/7/(50g) Kawa ml/7/(250g)
23.08.2023 ŚRODA	Zacierka na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Sałata (1/10szt) Owoc (1szt) Papryka czerwona (100g) Dżem (1szt) Herbata (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Serek wiejski/7/(1szt)	Krupnik/1,7,9/(350g) Kurczak duszony/1/(150/100g) Ziemniaki (200g) Marchew z groszkiem gotowana/1/(100g) Sałata z sosem vinegret/10/(1/8szt) Kompot (250g)	Koktajl szpinakowo-bananowy z kiwi/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/(200g) Kiełki (10g) Serek almette/7/(1szt) Kawa ml/7/(250g)
24.08.2023 CZWARTEK	Makaron na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Pomidor (200g) Rukola (1/10szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/(350g) Kotlet mięsno-ryżowy/1/(90g) Sos pomidorowy/1/(120g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka/9/(100g) Fasolka szparagowa (100g) Kompot (250g)	Wegetariańskie leczo z cieciorą (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Papryka (100g) Pomidor (200g) Szynka gotowana (50g) Kawa ml/7/(250g)

Dział Żywności
Dietetyk
[Podpis]
Olivia Sobytcka

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki

LEGENDA: D: Dieta lekka V: Dieta wątrobowa , trzustkowa C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

29.08.2023 WTOREK	Płatki owsiane na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg z zieleciną/7/(100g) Pomidor (200g) Kiełki (10g) Szynka pieczona (50g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Kotlet mielony/1,3/(80g) Ziemniaki (200g) Buraczki z jabłkiem (100g) Brokuł gotowany (100g) Kompot (250g)	Ryż z jabłkami, jogurtem, cynamonem i rodzynkami/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Baleron parzony (70g) Rzodkiew (80g) Pomidor (200g) Ser żółty/7/(60g) Kawa ml/7/(250g)
30.08.2023 ŚRODA	Zacierka na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Sałata (1/10szt) Owoc (1szt) Szynka gotowana (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Bułka grahamka z serkiem żółtym i z rukolą/1,7/(1szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Pierogi ruskie/1,3,7/(300g) Sałatka z ogórka kiszzonego i selera/9/(100g) Surówka z marchwi (100g) Kompot (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska dr (100g) Kecup (1szt) Pomidor (200g) Ogórek świeży (100g) Serek kiri/7/(1szt) Kawa ml/7/(250g)
31.08.2023 CZWARTEK	Kasza jaglana na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (70g) Pomidor (200g) Serek Haga/7/(1szt) Miód (1szt) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Zupa ziemniaczana z koprem/1,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie wł/1,3/(80/100g) Ziemniaki (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Sałatka z cukinią i sosem vinegret/10/(1/8szt) Kompot (250g)	Rogal z pastą z ciecioriki z suszonymi pomidorami z rukolą / 1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Rzodkiew (80g) Dżem (1szt) Rukola (1/10szt) Krakowska (50g) Kawa ml/7/(250g)

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

C : Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

Dział Zawienienia
Dietetyk
Olivia Sobuciniak

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki

LEGENDA: D: Dieta lekka V: Dieta wątrobowa , trzustkowa C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

25.08.2023 PIĄTEK	Kaszka kukur/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Szynkowa dr (70g) Ogórek świeży (100g) Pomidorki koktajlowe (100g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Herbata (250g)	Maślanka/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g) Sałata z oliwą (1/8szt) Kompot (250g)	Sałatka z kaszy jaglanej, cukinii, rukoli, papryki i ogórka kiszzonego (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (70g) Pomidor (200g) Rzodkiewka (100g) Szynkowa (50g) Kawa ml/7/
26.08.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Ketchup (1szt) Pomidor (200g) Kiełki (10g) Serek almette/7/(1szt) Kawa ml/7/(250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa jarzynowa/1,7,9/(350g) Gulasz wołowy w sosie w/1/(250g) Kaszka gryczana (200g) Surówka z marchwi i selera/9/(100g) Surówka z czerwonej kapusty i oliwy (100g) Kompot (250g)	Sałatka z pomidorkami i mozzarellą /7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Sałata (1/10szt) Owoc (1szt) Papryka żółta (100g) Żywiecka (50g) Herbata (250g)
27.08.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek kiszony (100g) Pomidorki koktajlowe (100g) Szynka gotowana (50g) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z sokiem malinowym/1,7/(250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/(350g) Szynka pieczona/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa (100g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) Kompot (250g)	Galaretki owocowa (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (70g) Pomidor (200g) Ogórek świeży (100g) Twarożek kanapkowy (1/2szt) Herbata (250g)
28.08.2023 PONIEDZIAŁEK	Ryż na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Pomidor (200g) Ogórek kiszony (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Herbata (250g)	Serek grani/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Filet dr w sosie jarzynowym/1/(70/150g) Makaron razowy/1,3/(200g) Jabłko (160g) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i słonecznika/3/(100g) Kompot (250g)	Bułka z sezamem z pastą z zielonego groszku i parmezanu z pomidorkami koktajlowymi /1,11/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Papryka (100g) Roszponka (1/10szt) Dżem (1szt) Kawa ml/7/

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Olivia Sobucka

LISTA ALERGENÓW: /1/- gluten /2/- skorupiaki /3/- jajka /4/- ryby /5/- orzeszki ziemne /6/- soja /7/- mleko i produkty pochodne /8/- orzechy /9/- seler /10/- gorczyca /11/- nasiona sezamu /12/- siarczany /13/- łubin /14/- mięczaki

LEGENDA: D: Dieta lekka V: Dieta wątrobowa, trzustkowa C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!