

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 01.09.2023 r. Do 10.09.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
01.09.2023 PIĄTEK	Płatki owsiane na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Płyn (70g) Ogórek świeży (100g) Ser żółty/7/(60g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle kukurydziane (2szt)	Krupnik/1,7,9/(350g) Kotlet schabowy/1,3/(90g) Ziemniaki (200g) Surówka Colesław /3/(100g) Sałata z sosem vinegret/10/(1/8szt) Kompot (250g)	Galaretkę z owocami (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo wegetariańskie (200g) Serek almette/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
02.09.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Pomidor (200g) Szynka gotowana (50g) Sałata (1/10 szt) Kawa ml/7/(250g)	Drożdżówka/1,3,7/ (1szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Potrawka dr/1,7,9/(250g) Kasza jęczmienna/1/ (200g) Owoc (1szt) Surówka z pora, marchwi i jabłka/10/(100g) Kompot (250g)	Sałatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (70g) Papryka (100g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata owocowa (250g)
03.09.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Owoc (1szt) Ketchup (1szt) Serek Haga/7/(1szt) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Sok wielowarzywny (1szt)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/(350g) Pieczeń z łopatki/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Brukselka gotowana (100g) Marchew gotowana (100g) Kompot (250g)	Ryż po meksykańsku z fasolą czerwoną, kukurydzą i papryką (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Pomidor (200g) Blok tyrolski (50g) Papryka żółta (100g) Herbata (250g)
04.09.2023 PONIEDZIAŁEK	Ryż got na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (70g) Pomidor (200g) Miód (1szt) Rzodkiewka (100g) Herbata (250g)	Bułka z sezamem z twarogiem kanapkowym i sałata rzymską/1,7,11/(1szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Potrawka dr z cukinią/1,7,9/(250g) Ryż brązowy (200g) Owoc (1szt) Surówka z kapusty czerwonej i kukurydzy/10/(100g) Kompot (250g)	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika/1,7,9/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połdewica sopocka (70g) Ogórek kiszony (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)

*Dział Żywności
Dietetyk
Sobucha
Chimie Sobucha*

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 wątrobową , trzustkową C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

*mgr Małgorzata Prószkowska
specjalista ds dietetyki i poradnictwa żywieniowego*

05.09.2023 WTOREK	Zacierka na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Rzodkiew (80g) Filet z indyka (50g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Sok wielowarzywny (1szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki (200g) Surówka z kiszanej kapusty i marchwi (100g) Brokuł gotowany (100g) Kompot (250g)	Makaron z pesto z suszonych pomidorów /1,3/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (70g) Pomidor (200g) Ser żółty/7/(60g) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
06.09.2023 ŚRODA	Makaron got na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica dr (70g) Pomidor (200g) Dżem (1szt) Papryka żółta (100g) Herbata (250g)	Serek grani/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa brokułowa/1,7,9/(350g) Boeuf Strogonow/1/(250g) Ziemniaki (200g) Owoc (1szt) Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Bułka z ziarnami/1/(1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Rukola (1/10szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Owoc (1 szt) Sałata (1/10szt) Wędlina dr (50g) Rzodkiewka (100g) Kawa ml/7/(250g)
07.09.2023 CZWARTEK	Kaszka kukur/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (70g) Ogórek świeży (100g) Ser topiony/7/(50g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt) Serek homo/7/(1szt)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/(350g) Kurczak pieczony/1/(150g) Ziemniaki (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Owoc (160g) Kompot (250g)	Naleśniki czekoladowe z serkiem/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Pomidor (200g) Kecup (1szt) Paszтет sojowy (1/2szt) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)
08.09.2023 PIĄTEK	Płatki ryżowe na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (70g) Pomidor (200g) Serek almette/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Herbata (250g)	Maślanka/7/(1szt) Kiwi (1szt) <i>Dział Żywienia L. Jęteżyk Olivia Sobucka</i>	Zupa porowa/1,7,9/(350g) Rumszyk rybny z cebulką/1,4/(80g) Ziemniaki(200g) Sałata z sosem vinegret/10/(100g) Mieszanka królewska gotowany (100g) Kompot (250g)	Bułka grahamka z pastą z fasoli białej i papryką //1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek kiszony (100g) Szynka pieczona (50g) Rukola (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)

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!

Kierownik Działu Żywienia
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista ds. diety i poradnictwa żywieniowego

09.09.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Wędlina dr (50g) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa brokułowa/1,7,9/(350g) Schab w sosie wł/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym i jabłkiem (100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot (250g)	Koktajl owocowy/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Papryka (100g) Pomidor (200g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Herbata owocowa (250g)
10.09.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek wieprzowa (70g) Sałata(10szt) Owoc (1szt) Miód (1szt) Rzodkiewka (100g) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z sokiem owocowym /1,7/(250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie wł/1/(80/100g) Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z marchewką (100g) Sałata z sosem vinegret/10/(1/8szt) Kompot (250g)	Sałatka jarzynowa/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Śląska dr (100g) Pomidor (200g) Keczup (1szt) Serek Kiri/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata (250g)

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

C : Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

Dział Żywnienia
Dietetyk
Sobuch
Olivia Sobuch

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista ds. diety i poradnictwa żywieniowego

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!