

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 11.09.2023 r. Do 20.09.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
11.09.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Pomidor (200g) Szynka pieczona (50g) Ogórek kiszony (100g) Herbata (250g)	Rogal /1,3/(1szt) Maślanka/7/(1szt)	Krupnik po kaszubsku/1,7,9/(350g) Filet dr w sosie wł/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany-(100g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot (250g)	Gotowana dynia z serem feta i orzechami włoskimi/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Rzodkiew (80g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa ml/7/(250g)
12.09.2023 WTOREK	Ryż got na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Pomidor (200g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa z groszkiem zielonym/1,7,9/(350g) Szynka duszona/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i pora/7/(100g) Mieszanka królewska gotowana (100g) Kompot (250g)	Makaron w sosie pieczarkowym/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Sałata (1/10szt) Owoc (1szt) Wędlina dr (50g) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)
13.09.2023 ŚRODA	Zacierka na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa z ind (70g) Ogórek świeży (100g) Ser żółty/7/(60g) Papryka czerwona (100g) Herbata (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)	Zupa brokułowa/1,7,9/(350g) Bitki ze schabu w sosie chrzanowym/1,7/(80/120g) Kasza gryczana (200g) Buraczki z jabłkiem i ogórkiem kiszonym (100g) Fasolka szparagowa (100g) Kompot (250g)	Drożdżówka/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska (100g) Pomidor (200g) Musztarda/10/(1szt) Serek almette/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Krószczyńska
specjalista ds dietetyki 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!

14.09.2023 CZWARTEK	Makaron na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (70g) Sałata (1/10szt) Owoc (1szt) Ser topiony/7/(50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Suchary (2szt)	Zupa pomidorowa/1,7,9/(350g) Rumsztyk rybny smażony/1,4/(90g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot (250g)	Sałatka ceszar/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Rzodkiew (80g) Filet z indyka (70g) Rukola (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
15.09.2023 PIĄTEK	Kasza manna na ml/1,7,/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek kiszony v(100g) Serek Kiri/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Herbata (250g)	Serek homo/7/(1szt) Brzoskwinia (1szt)	Zupa pieczarkowa z makaronem/1,3,7,9/(350g) Kurczak duszony w sosie wł/1/(150/100g) Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa (100g) Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Cieciorzka z zieleniną, pomidorkami koktajlowymi i mozzarellą/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3,6/(100g) Pomidor (200g) Miód (1szt) Papryka żółta (100g) Kawa ml/7/(250g)
16.09.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Sałata (1/10szt) Owoc (1szt) Ser żółty/7/(60g) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z sokiem owocowym /1,7,/(250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie wł/1/(70/100g) Kasza jęczmienna/1/(200g) Buraczki gotowane (100g) Ogórek konserwowy (1szt) Kompot (250g)	Bułka z sezamem z pastą z czerwonej fasoli i sałata rzymską/1,11/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (70g) Pomidor (200g) Serek Haga/7/(1szt) Rzodkiewka (100g) Herbata (250g)
17.09.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Pomidor (200g) Wędlina dr (50g) Sałata lodowa (1/1-szt) Kawa ml/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/(350g) Pieczeń z szynki/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Cukinia gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska dr (100g) Ogórek świeży (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek almette/7/(1szt) Papryka (100g) Herbata (250g)

Dział Żywienia
Dietetyk
Olivia Sobrucka

Kierownik Działu Żywienia
Magdalena Próczakowska
Specjalista dietetyki
Pracownia żywienia

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

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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

18.09.2023 PONIEDZIALEK	Kaszka kukur na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Pomidor (200g) Szynka pieczona (50g) Ogórek kiszony (100g) Herbata (250g)	Serek grani/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/(350g) Kotlet mielony/1,3/(80g) Ziemniaki (200g) Mizeria ze śmietaną/7/(100g) Marchew gotowana (100g) Kompot (250g)	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika i serem mozzarella /1,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/(200g) Owoc (1szt) Serek Haga/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
19.09.2023 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Pomidor (200g) Ser żółty/7/(60g) Ogórek świeży (100g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy(1szt) Suchary (2szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Gulasz wołowy/1/(250g) Kasza gryczana (200g) Surówka z kapusty czerwonej/10/(100g) Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Pierogi ruskie/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska (100g) Musztarda/10/(1szt) Papryka (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
20.09.2023 ŚRODA	Kasza jaglana na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Rzodkiew (80g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt) Gruszka (1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Kotlet schabowy/1,3/(90g) Ziemniaki (200g) Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/(100g) Brokuł gotowany (100g) Kompot (250g)	Makaron z pesto, z fasolką i pomidorkami koktajlowymi/1,3,/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Pomidor (200g) Wędlina dr (50g) Papryka żółta (100g) Kawa ml/7/(250g)

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

C : Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobułka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista ds dietetyki 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!