

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 21.09.2023 r. Do 30.09.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
21.09.2023 CZWARTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Sałata (1/10szt) Jabłko (1szt) Szynka gotowana (50g) Papryka czerwona (100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo-warzwywny (1szt)	Krupnik po kaszubsku/1,7,9/(350g) Kurczak pieczony/1/(150/100g) Ziemniaki (200g) Marchewka z groszkiem (100g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot (250g)	Sałatka z zieleoną, serem feta, rzodkiewką, czerwoną cebulą i oliwą z oliwek/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (70g) Papryka (100g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidor (200g) Kawa ml/7/(250g)
22.09.2023 PIĄTEK	Ryż na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Rzodkiew (80g) Serek Kiri/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Herbata (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa porowa/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej i ogórka św/10/(100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot (250g)	Bułka z sezamem z pastą z zielonego groszku i parmezanu z pomidorkami koktajlowymi /1,7,11/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg z zieleoną/7/(100g) Pomidor (200g) Żywiecka (50g) Rukola (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
23.09.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska (100g) Kecsup (1szt) Sałata (1/10szt) Brzoskwinia (1szt) Ser topiony/7/(50g) Papryka czerwona (100g) Kawa ml/7/(250g)	Rogal/1/(1szt) Serek almette/7/(1szt) Roszponka (1/10szt)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Rumszytk dr gotowany w sosie wł/1/(80/100g) Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa (100g) Surówka z pora/7/(100g) Kompot (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Ogórek kiszony (100g) Dżem (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobuska

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Proszczyńska
specjalista d/s dietyki 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!

24.09.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (70g) Pomidor (200g) Serek Kiri/7/(1szt) Roszponka (10g) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z truskawkami/1,7/(250g)	Zupa jarzynowa/1,7,9/(350g) Szynka duszona/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (100g) Ogórek konserwowy (1szt) Kompot (250g)	Sałatka z oliwkami, pomidorem, serem mozzarella i oliwą z oliwek/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek świeży (100g) Filet z indyka (50g) Papryka (100g) Herbata (250g)
25.09.2023 PONIEDZIAŁEK	Kasza manna na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Szynka pieczona (50g) Ogórek kiszony (100g) Herbata (250g)	Serek homo/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa brokułowa/1,7,9/(350g) Potrawka dr/1,7,9/(250g) Ryż brązowy (200g) Surówka z marchwi i pora/7/(100g) Surówka z kapusty białej (100g) Kompot (250g)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi i świeżą miętą/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (70g) Papryka (100g) Twarożek kanapkowy/7/(1/2szt) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)
26.09.2023 WTOREK	Makaron na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Rzodkiewka (100g) Ser żółty/7/(60g) Papryka (100g) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Kotlet mielony z pieczarkami/1,3/(80g) Ziemniaki (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym (100g) Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Ryż po meksykańsku (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (70g) Pomidor (200g) Dżem (1szt) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
27.09.2023 ŚRODA	Kaszka kukur na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Pomidor (1szt) Szynka gotowana (50g) Rukola (10g) Herbata (250g)	Serek grani/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Boeuf Stroganow/1/(250g) Kasza bulgur/1/(200g) Sałatka z ogórka świeżego i zieleniny (100g) Brokuł gotowany (100g) Kompot (250g)	Koktajl truskawkowy z miętą na bazie jogurtu naturalnego/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Wędlina dr (70g) Sałata (1/10szt) Gruszka(1szt) Ser topiony/7/(1szt) Pomidoroki koktajlowe (100g) Kawa ml/7/(250g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista d/s dietyki 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!

28.09.2023 CZWARTEK	Płatki ryżowe na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek świeży (100g) Serek Haga/7/(1szt) Kielki (10g) Herbata (250g)	Chałka/1,3,7/(1/2szt) Serek Kiri/7/(1szt) Dżem (1szt)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/(350g) Spaghetti (250g) Makaron razowy/1,3/(200g) Surówka z selera, jabłka i kukurydzy/7,9/(100g) Jabłko (1szt) Kompot (250g)	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika/1,7,9/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Rzodkiewka (100g) Wędlina dr (50g) Pomidor (200g) Kawa ml/7/(250g)
29.09.2023 PIĄTEK	Zacierka na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (70g) Sałata (1/10szt) Jabłko (1szt) Miód (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/(80/120g) Ziemniaki (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Sałata z winogretem i cukinią/10/(100g) Kompot (250g)	Pierogi ruskie/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Papryka (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Rukola (10g) Kawa ml/7/(250g)
30.09.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Śląska dr (100g) Pomidor (200g) Ketchup (1szt) Serek almette/7/(1szt) Kielki (10g) Kawa ml/7/(250g)	Serek homo/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy w sosie wł/1/(250g) Kasza jęczmienna/1/(200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Surówka z marchewki/7/(100g) Kompot (250g)	Rogal z pastą z fasoli białej z natką pietruszki i z rzodkiewką/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek kiszony (100g) Filet z indyka (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata (250g)

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

C : Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

Dział Żywność
Dietetyka
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywność
mgr Małgorzata Prószczyńska
specjalista d/s 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!