

„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 01.10.2023 r. Do 10.10.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
01.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Szynka gotowana (50g) Rukola (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z sokiem owocowym /1,7/(350g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Pieczeń z karkówki/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (100g) Surówka z pora/7/(100g) Kompot (250g)	Salatka Cezar/1,3,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (70g) Rzodkiew (80g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Pomidor (200g) Herbata
02.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek kiszony (100g) Szynek z indyka (50g) Roszponka (1/10szt) Herbata (250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/(350g) Potrawka dr z cukinią/1,7,9/(250g) Makaron razowy/1,3/ Surówka z marchwi i pora/9/(100g) Ogórek konserwowy (1szt) Kompot (250g)	Kalafior gotowany z sosem czosnkowym/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka pieczona (70g) Papryka (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa ml/7/(250g)
03.10.2023 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem/7/(100g) Jabłko (1szt) Sałata (1/10szt) Żywiecka (50g) Kiełki (10g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa pietruszkowa/1,7,9/(350g) Filet dr duszony/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Jarzynka gotowana/9/(100g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot (250g)	Bułka wieloziarnista z pastą z czerwonej fasoli z rukolą/1/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerywany (80g) Pomidor (200g) Serek Haga/7/(1szt) Rzodkiewka (80g) Kawa ml/7/

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Oliwia Soburcka

Kierownik Działu Żywnienia
[Podpis]
mgr Małgorzata Prószyńska
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!

04.10.2023 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek świeży (100g) Serek almette/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata	Serek homo/7/(1szt) Banan (1szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Rumszyk rybny smażony z cebulką /1,4/ (80g) Ziemniaki (200g) Sałatka z buraków (100g) Brukselka gotowana (100g) Kompot (250g)	Kaszotto z groszkiem zielonym, papryką i pieczarkami/1/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3,6/(100g) Pomidor (200g) Szynka pieczona (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa ml/7/
05.10.2023 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Śląska (100g) Papryka (100g) Keczap (1szt) Serek Kiri/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Sok wielowarzywny (1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa porowa/1,7,9/(350g) Potrawka chińska/1,9/(250g) Ryż brązowy (200g) Zielenina (10g) Jabłko (160g) Ogórek konserwowy (1szt) Kompot (250g)	Rogal maślany z pastą z cieciorki z suszonymi pomidorami ze szcypiorkiem i rzodkiewką /1,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (70g) Pomidor (200g) Ser żółty/7/(60g) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
06.10.2023 PIĄTEK	Kaszka kukur na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek kiszony (100g) Serek almette/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owocowo- warzywny (1szt)	Krupnik z kaszą jęczmienną /1,7,9/(350g) Ryba gotowana w sosie pomidorowym/1,4,9/ (250g) Ziemniaki (200g) Kalafior gotowany (100g) Gruszka (1 szt) Surówka z seler/7,9/(100g) Kompot (250g)	Sałatka grecka/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Rzodkiew (80g) Dżem (1szt) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)
07.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (200g) Szynka gotowana (50g) Papryka żółta (100g) Kawa ml/7/(250g)	Bułka grahamka z serem topionym i roszponką/1,7/(1szt) <i>Dział Żywienia Dietetyk Sobota Olivia Sobucka</i>	Zupa ogórkowa/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy/1/(250g) Kasza bulgur/1/(200g) Buraczki gotowane (100g) Surówka z pora/7/(100g) Kompot (250g)	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Śląska dr (100g) Sałata (1/10szt) Nektarynka (1szt) Keczap (1szt) Serek Haga/7/(1szt) Rzodkiewka (100g) Herbata (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/ - męczaki

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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

Kierownik Działu Żywienia
Olivia Sobucka
specjalista d/s dietetyki i poradnictwa żywieniowego

08.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Pomidor (200g) Polędwica drobiowa (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z czekoladą/1,7/(250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ (350g) Pieczeń z łopatki/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot (250g)	Buraki z serem feta, orzechami włoskimi i rukolą/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek świeży (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Pomidor (200g) Herbata (250g)
09.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg z zieleciną/7/(100g) Pomidor (200g) Wędlina dr (50g) Ogórek świeży (100g) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt) Gruszka (1szt)	Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie wł/1/(80/100g) Kasza bulgur/1/(200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Sałatka z ogórka świeżego i oliwy z oliwek (100g) Kompot (250g)	Sałata z cieciorką, serem mozzarella, suszonymi pomidorami i oliwkami/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Papryka (100g) Ser żółty/7/(60g) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
10.09.2023 WTOREK	Makaron na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Serek Kiri/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/(350g) Bitki z karkówki/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Sałata z cukinia i pomidorem z sosem winegret/10/(100g) Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot	Ryż po meksykańsku (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska (100g) Pomidor (200g) Ketchup (1szt) Serek Haga/7/(1szt) Kiełki (10g) Herbata (250g)

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

Dział Żywienia
Dietetyk
Olivia Sobiechowska

C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

Kierownik Działu Żywienia
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!