

**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od dnia 11.10.2023 r. Do 20.10.2023 r.**

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>II Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>
11.10.2023 ŚRODA	Ryż gotowany na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (200g)  Wędlina dr (50g) Sałata lodowa (1/10szt) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Mus owocowo- warzywny (1szt)	Żurek/1,7,9/(350g) Wołowina w jarzynach/1,9/(250g) Ziemniaki (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki (100g)  Jabłko (1szt) Kompot (250g)	Sałatka makaronowa z rukolą, oliwkami, serem mozzarella/1,3,7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Baleron parzony (70g) Ogórek świeży (100g)  Ser topiony/7/(50g) Rzodkiewka (100g) Kawa ml/7/(250g)
12.10.2023 CZWARTEK	Kaszka kukurydziana na ml/7/ Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Pasta mięsna/9//pomidor  Serek Haga/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Herbata (250g)	Serek homo/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Kurczak pieczony/1/(150/100g) Ziemniaki (200g) Mizeria/7/(100g)  Sałata z oliwą (100g) Kompot (250g)	Bułka z sezamem z serem topionym z pomidorkami koktajlowymi i kiełkami/1,7,11/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo wegetariańskie z cieciorką (250g) Gruszka (1szt)  Polędwica dr (50g) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
13.10.2023 PIĄTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka (100g)  Szynka gotowana (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata	Kefir/7/(1szt) Banan (1szt)	Zupa ogórkowa/1,7,9/(350g) Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/(250g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchwi/10/(100g)  Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Kisiel z żurawiną (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (200g)  Miód (1szt) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Olivia Sobrucka*

Kierownik Działu Żywnienia  
*mgr Małgorzata Prószyńska*  
specjalista ds dietetyki i poradcztwa 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!**

14.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (70g) Rzodkiew (80g)  Serek almette/7/(1szt) Rukola (10g) Kawa ml/7/(250g)	Sok pomidorowy (1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy/1/(250g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g)  Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Koktajl z kiwi na bazie jogurtu naturalnego/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Śląska dr (100g) Ogórek kiszony (100g) Musztarda/10/(1szt)  Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Kawa ml/7/(250g)
15.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (80g) Papryka (100g)  Serek Kiri/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z rodzynkami /1,7/ (250g)	Zupa po kaszubsku/1,7,9/ Łopatka wieprzowa duszona w sosie wł/1/ Ziemniaki Sałata z sosem winegret/10/(100g)  Sałatka z pomidora, ogórka świeżego i oliwy z oliwek (100g) Kompot (250g)	Sałatka z szynką, zieleniną, papryką żółtą i serem żółtym/7,/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Pomidor (200g)  Żywiecka (50g) Kiełki (10g) Herbata (250g)
16.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Pomidor (200g)  Filet z indyka (50g) Rzodkiewka (100g) Herbata owocowa (250g)	Chałka/1,3/(1/3szt) Serek Kiri/7/(2szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie wł/1,3/(80/100g) Kasza jęczmienna/1/(200g) Sałatka z buraków (100g)  Surówka z selera /7,9/(100g) Kompot (250g)	Pierogi z kapustą i pieczarkami/1,7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Ogórek kiszony (100g)  Serek Haga/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Kawa ml/7/(250g)
17.10.2023 WTOREK	Kasza jaglana na mleku /7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Rzodkiew (80g)  Serek topiony trójkąt/7/(1szt) Pomidoroki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Bułka grahamka z serem żółtym i papryką/1,7/(1szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty świeżej, ogórka i zieleniny (100g)  Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot (250g)	Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Musztarda/10/(1szt) Sałata (1/10szt) Gruszka (1szt)  Dżem (1szt) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Olivia Sobuicka*

Kierownik Działu Żywnienia  
*mgr Małgorzata Kłoszyńska*  
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!**

18.10.2023 SRODA	Kaszka kukur na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna (100g) Ogórek świeży (100g)  Ser żółty/7/(60g) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g)	Sok wielowarzywny (1 szt) Suchary/1/(2szt)	Krupnik/1,7,9/(350g) Filet dr duszony/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera/7,9/(100g)  Jabłko (160g) Kompot (250g)	Buraki z serem feta, orzechami włoskimi i rukolą/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Papryka (100g)  Połudwica sopocka (50g) Roszponka (10g) Kawa ml/7/(250g)
19.10.2023 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (70g) Pomidor (200g)  Serek Kiri/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata (250g)	Serek homo/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Gulasz wołowy w sosie wł/1/(250g) Makaron razowy/1,3/(200g) Sałatka z ogórka świeżego (100g)  Sałatka z buraczków (100g) Kompot (250g)	Bułka wieloziarnista z pastą z cieciorzki z suszonymi pomidorami ze szczypiorkiem i rzodkiewką /1,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (70g) Rzodkiew (80g)  Serek almette/7/(1szt) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)
20.09.2023 PIĄTEK	Kasza manna na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Ogórek świeży (100g)  Ser topiony/7/(50g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Rogal maślany/1,3,7/(1szt) Dżem (1szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Pulpet rybny w sosie porowym/1,3,4,7/ Ziemniaki (200g) Sałatka z buraczków z ogórkiem kiszonym (100g)  Surówka z kapusty białej (100g) Kompot (250g)	Tortilla z sałatą rzymską, wędliną i żółtym serem/1,3,7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Pasta z jaj i twarogu/3,7/ Ogórek kiszony  Wędlina dr (50g) Kiełki (10g) Kawa ml/7/

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

C : Dieta cukrzycowa

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Sobow*  
Oliwia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia  
*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!**