

„DIETA MAMY” Jadłospis 7-dniowy od dnia 12.10.2023 r. Do 18.10.2023 r.

| Data | Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Kolacja nocna |
|------------------------|--|--|---|--|--|---|
| 12.10.2023 CZWARTEK | Kaszka kukurydziana gotowana na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Pomidor (200g) 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 gotowane (200g) Mizeria/7/(100g) Sałata z oliwą (100g) Kompot (250g) | Bułka z sezamem z serem topionym z pomidorkami koktajlowymi i kielkami/1,7,11/(1szt) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo wegetariańskie gotowane z cieciorą (250g) Gruszka (1szt) Połudwica dr (50g) Sałata (1/10szt) Kawa ml/7/(250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Kefir/7/(1szt) Miód (1szt) |
| 13.10.2023 PIĄTEK | Płatki owsiane gotowane 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 (250g) | Kefir/7/(1szt) Banan (1szt) | Zupa ogórkowa/1,7,9/(350g) Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/(250g) Ziemniaki gotowane (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) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Mielonka drobiowa (50g) Ogórek świeży (100g) |
| 14.10.2023 SOBOTA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połudwica 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 duszony /1/(250g) Ziemniaki gotowane (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) Ślaska dr gotowana(100g) Ogórek kiszony (100g) Musztarda/10/(1szt) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Kawa ml/7/(250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Olivia Sobrucka

Kierownik Działu Żywnienia
[Podpis]
Małgorzata Płoszyńska
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!

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 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 rodzynekami /1,7/ (250g) | Zupa po kaszubsku/1,7,9/ Łopatka wieprzowa duszona w sosie wł/1/ Ziemniaki gotowane (200g) 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) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет sojowy (100g) Ogórek kiszony (100g) |
| 16.10.2023 PONIEDZIAŁEK | Płatki owsiane gotowane 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 gotowana /1/(200g) Sałatka z buraków (100g) Surówka z selera /7,9/(100g) Kompot (250g) | Pierogi gotowane 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) | Sałatka jarzynowa/3,7,10/ (200g) |
| 17.10.2023 WTOREK | Kasza jaglana gotowana na mleku /7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Rzodkiew (80g) Serek topiony trójkąt/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata (250g) | Bułka grahamka z serem żółtym i papryką/1,7/(1 szt) | Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty świeżej, ogórka i zieleniny (100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot (250g) | Koktajl truskawkowo- bananowy z płatkami owsianymi/1,7/(2 50g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska gotowana(100g) Musztarda/10/(1szt) Sałata (1/10szt) Gruszka (1szt) Dżem (1szt) Kiełki (10g) Kawa ml/7/(250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Sałata (1/10szt) |

Dział Żywnienia
Dietetyk
Sobucka
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Magdalena Proszczyńska
specjalista w dziedzinie żywienia
specjalista w dziedzinie 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 / 14/ - mięczaki

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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

| | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------------------|------------------------------|---|------------------------------|--|
| 18.10.2023 ŚRODA | Kaszka kukurydziana gotowana na ml/7/(350g) | Sok wielowarzywny (1szt) | Krupnik/1,7,9/(350g) | Buraki z serem feta, orzechami włoskimi i rukolą/ 7/(250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) |
| | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) | Suchary/1/ (2szt) | Filet dr duszony/1/(70/100g) | | Masło naturalne/7/(15g) | Masło naturalne/7/(15g) |
| | Masło naturalne/7/(15g) | | Ziemniaki gotowane (200g) | | Twaróg/7/(100g) | Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (100g) |
| | Pasta mięsna (100g) | | Surówka z selera/7,9/(100g) | | Papryka (100g) | Salata (1/10szt) |
| | Ogórek świeży (100g) | | Jabłko (160g) | | Polędwica sopocka (50g) | |
| | Ser żółty/7/(60g) | | Kompot (250g) | | Roszonka (10g) | |
| | Pomidorki koktajlowe (100g) | | | | Kawa ml/7/(250g) | |
| | Herbata (250g) | | | | | |

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

C : Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

Dział Żywienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywienia
Magdalena Wrószczyńska
specjalista d/s 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!