

**„DIETA MAMY” Jadłospis 7-dniowy od dnia 19.10.2023 r. Do 25.10.2023 r.**

Data	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
19.10.2023 CZWARTEK	Zacierka gotowana na ml/7/ (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Pomidor (200g) Ser topiony/7/(50g) Rukola (1/10szt) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mus owoc-warz (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Gulasz wołowy gotowany w sosie wł/1/(250g) Makaron razowy gotowany/1,3/(200g) Gruszka (1szt)  Surówka z selera, jabłka i kukurydzy/7,9/(100g) Kompot (250g)	Salatka z sałaty rzymskiej, serem feta, czerwoną cebulą, kukurydzą i oliwą z oliwek/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (70g) Rzodkiew (80g)  Serek kiri/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/ (1szt) Dżem (1szt)
20.10.2023 PIĄTEK	Kasza manna gotowana na ml/ 1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Ogórek świeży (100g)  Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Rogal/1/(1szt) Serek almette/7/(1szt) Roszponka(1/10szt)	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Pulpet rybny gotowany w sosie porowym/1,4,7/(80/120g) Ziemniaki gotowane (200g) Salatka z buraczków z ogórkiem kiszonym (100g)  Kompot (250g)	Zupa krem z dyni z serem mozzarella /1,7,9/(350g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Papryka (100g)  Żywiecka (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy (1szt)
21.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Ogórek kiszony (100g)  Wędlina dr (50g) Sałata lodowa (1/8szt) Kawa ml/7/(250g)	Sok pomidorowy (1szt) Wafle ryżowe (2szt)	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Gulasz drobiowy gotowany z soczewicą i warzywami/1/(250g) Kasza gryczana/1/ Jabłko (1szt)  Ogórek konserwowy (1szt) Kompot (250g)	Bułka z sezamem z pastą z czerwonej fasoli z rukolą/1,11/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Ketchup (1szt) Pomidor(200g)  Serek haga/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
22.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (70g) Rzodkiew (80g)  Miód (1szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa ml/7/(250g)	Kasza manna z malinami /1,7/(250g)  <i>Dział Żywienia Dietetyk Olivia Sobucka</i>	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/(350g) Schab duszony w sosie wł/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Brukselka gotowana (100b)  Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Tortilla z serem żółtym, sałatą, pomidorem i ogórkiem/1,3,7/ (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (70g) Ogórek świeży (100g)  Serek almette/7/(1szt) Papryka żółta (100g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Serek Haga/7/(2szt)

**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!**

*mgr Małgorzata Prószyńska  
pełniąca ds dietetyki i poradnictwa żywieniowego*

23.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Makaron gotowany na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Jajko/3/(2szt) Pomidor (200g)  Szynka pieczona (50g) Sałata (1/10szt) Herbata owocowa (250g)	Serek homo/7/(1szt) Pomarańcza (1szt)	Krupnik/1,7,9/(350g) Pulpet mielony gotowany w sosie pietruszkowym/1,3,7/(80/120g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z buraczków (100g)  Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot (250g)	Kisiel z rodzynkami (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/(200g) Jabłko (1szt)  Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Rukola (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет sojowy (1szt)
24.10.2023 WTOREK	Kaszka kukurydziana gotowana na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Papryka (100g)  Wędlina dr (50g) Rzodkiewka (100g) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (1szt)	Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Filet drobiowy gotowany w sosie w/1/(70/100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (100g)  Surówka z marchwi, jabłka i selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Sałatka z kaszy jaglanej, cukinii, rukoli, papryki i ogórka kiszonego/1/(250g)	Pierogi z mięsem/1,3/(200g)  Serek almette/7/(1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Serek Kiri/7/(2szt) Pomidor (200g)
25.10.2023 SRODA	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (70g) Ogórek kiszony (100g)  Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) Herbata (250g)	Serek grani/7/(1szt) Suchary/1/(2szt)	Zupa porowa/1,7,9/ Rumsztyk rybny smażony z cebulką/1,4/ Ziemniaki gotowane Surówka z selera, jabłka i kukurydzy/7,9/(100g)  Buraczkki gotowane (100g) Kompot (250g)	Sałatka Cezar/1,7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kaszotto gotowane ze szpinakiem i warzywami/1/(200g)  Serek Haga/7/(1szt) Sałata lodowa (1/10szt) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g)

V : Dieta wątrobowa , trzustkowa

C : Dieta cukrzycowa

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

*Dział Żywnienia  
Dietetyki  
Sobucha  
Ciepła Sobucka*

*Kierownik Działu Żywnienia  
mgr Małgorzata Prószynska  
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!**