

	Diety	3.04.czwartek	4.04.piątek	5.04.sobota	6.04.niedziela	7.04.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,połudwica sopocka 40g,pomidorki koktajlowe100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,połudwica sopocka 40g,pomidorki koktajlowe100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	ryż na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek z koperkiem 100g,rzodkiewka50g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,połudwica sopocka 40g,pomidorki koktajlowe100g,masło 15,pieczywo pszenne 200g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z połędwicą,papryka,kiwi	kanapka z ser topiony ,ogórek,jabłko	bułka z szynka,papryka,kiwi	kanapka z ser kanapkowy,pomidor,mandarynka	bułka z jajkiem,salata,jabłko
Obiad	Normalna	pieczarkowa z łazankami 400ml,gulasz wp 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z marchwi,jabłka i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,buraczki 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,dorsz na parze110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze110g,buraczki 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	gryskowa 400ml,klops na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,dorsz na parze110g,sur z marchwi,jabłka i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze110g,buraczki 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	gryskowa 400ml,klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		banan\cukrzyca jabłko	gruszka	bułeczka rwaniec\cukrzyca sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza
	Normalna	szynka soltysówka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pastą z makreli wędzonej 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	ser żółty 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka soltysówka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka gotowana 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka soltysówka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka gotowana 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	polędwica 40g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe

kuchnia zastrzega zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

- 1.ziarna zbóż zawierające gluten(pszenica,żyto,jęczmień,owies,oryz)

2.białka mleka krowiego /produkty pochodzące łącznie z laktozą

3.jaja i produkty pochodne

4.ryby i produkty pochodne

5.dwutlenek siarki i siarczany(E220-228)

6.gorczyca i produkty pochodne

7.seler

8.orzechy
- 9.orzechy ziemne\archaidowe

10.soja i produkty pochodne

11.sezam

12.łubin

13.mięczaki

14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	8.04.wtorek	9.04.środa	10.04.czwartek	11.04.piatek	12.04.sobota
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml, filet z indyka faszerowany 40g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, 2 jajka gotowane, pomidro koktajlowy 100g, 5 g rukola, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, szynka z beczki 40g, rzodkiewka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, serek wiejski 150g, dżem 30g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml, k szynkowa extra 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, filet z indyka faszerowany 40g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, 2 jajka gotowane, pomidro koktajlowy 100g, 5 g rukola, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka z beczki 40g, rzodkiewka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, serek wiejski 150g, dżem 30g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, k szynkowa extra 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml, filet z indyka faszerowany 40g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, 2 jajka gotowane, pomidro koktajlowy 100g, 5 g rukola, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, szynka z beczki 40g, rzodkiewka 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, serek wiejski 150g, dżem 30g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml, k szynkowa extra 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		grachamka z szynką, papryka, jabłko	kanapka z polędwicą, papryka, manderynka	kanapka z ser kanapkowy, ogórek, jabłko	bułka z jajkiem, rukola, kiwi	bułka z ser topiony, ogórek, jabłko
Obiad	Normalna	kapuśniak 400ml, k schabowy z pieca 110g, mizeria 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml, sznycel z indyka z pieca 110g, sałata wiosenna 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, gołąbki po gorlicku 110g, w sosie pomidorowym, ogórek kiszony 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml, dorsz pieczony 110g, warzywa po grecku 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml, gulasz wp 110g, sałata lodowa 150g, kasza bulgur 80g, kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml, schab na parze 110g, mizeria 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sałata wiosenna 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, pulpet w sosie pomidorowym, ogórek kiszony 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml, dorsz na parze 110g, warzywa po grecku 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml, gulasz wp 110g, sałata lodowa 150g, kasza bulgur 80g, kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml, schab na parze 110g, marchewka got 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sałata wiosenna 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, pulpet w sosie pomidorowym, ogórek kiszony 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml, dorsz na parze 110g, warzywa po grecku 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml, gulasz wp 110g, sałata lodowa 150g, kasza bulgur 80g, kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan\cukrzyca jabłko	babeczka z jabłkiem\cukrz sok pomidorowy	gruszka	jabłko	sok pomidorowy
	Normalna	szynka soltysówka 60g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopočka 60g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasztet 80g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek kiszony100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem100g,pomidorki koktajlowe100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek kiszony100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem100g,pomidorki koktajlowe100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek r	Cukrzyca	polędwica 40g,masło 5g,pieczywo razowe	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe

kuchnia zastrzega zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

- 1.ziarna zbóż zawierające gluten(pszenica,żyto,jęczmień,owies,oryz)
2.białka mleka krowiego /produkty pochodzące łącznie z laktozą
3.jaja i produkty pochodne
4.ryby i produkty pochodne
5.dwutlenek siarki i siarczany(E220-228)
6.gorczyca i produkty pochodne
7.seler
8.orzechy
- 9.orzechy ziemne\archaidowe
10.soja i produkty pochodne
11.sezam
12.łubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak