

|              | Diety            | 13.04.niedziela                                                                                                                                                                 | 14.04.poniedziałek                                                                                                                                            | 15.04.wtorek                                                                                                                                                     | 16.04.środa                                                                                                                                                   | 17.04.czwartek                                                                                                                                           |
|--------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Normalna         | makaron na ml<br>350ml,makaron na ml<br>350ml,szynka od szwagra<br>40g,papryka100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | k manna na ml 350ml,ser<br>biały100g,powidła<br>30g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                 | pl jęczmienne na ml<br>350ml,k krakowska<br>40g,ogórek kiszony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | ryż na ml 350ml,szynka<br>konserwowa40g,papryka<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)             | zacierki na ml<br>350ml,szynka gotowana<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) |
|              | Cukrzyca         | kartoflanka<br>350ml,makaron na ml<br>350ml,szynka od szwagra<br>40g,papryka100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)   | kartoflanka350ml,ser<br>biały100g,pomidor<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                   | kartoflanka 350ml,k<br>krakowska 40g,ogórek<br>kiszony 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)         | kartoflankia 350ml,szynka<br>konserwowa40g,papryka<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)          | kartoflanka 350ml,szynka<br>gotowana 40g,pomidor<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)       |
|              | Lekkostra<br>wna | makaron na ml<br>350ml,makaron na ml<br>350ml,szynka od szwagra<br>40g,papryka100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | k manna na ml 350ml,ser<br>biały100g,powidła<br>30g,masło 15,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                                        | pl jęczmienne na ml<br>350ml,k krakowska<br>40g,ogórek kiszony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | ryż na ml 350ml,szynka<br>konserwowa40g,papryka<br>100g,masło 15,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                                    | zacierki na ml<br>350ml,szynka gotowana<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        |
| II śniadanie |                  | kanapka z ser topiony<br>,ogórek,jabłkjo                                                                                                                                        | kanapka z<br>jajkiem,papryka,kiwi                                                                                                                             | bułka z<br>szynką,pomidor,mandaryn<br>ka                                                                                                                         | kanapka z ser<br>żółty,ogórek,jabłko                                                                                                                          | kanapka z<br>południcą,sałata,kiwi                                                                                                                       |
| Obiad        | Normalna         | kalafiorowa 400ml,schab<br>pieczony<br>110g,buraczki150g,ziemni<br>aki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                | kapuśniak lubelski<br>400ml,kotlet pożarski z<br>pieca 110g,mizeria<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                               | pieczarkowa 400ml,k<br>mielony z pieca 110g,sur<br>z kap pekińskiej z<br>musztardą 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                      | krupnik 400ml,karczek po<br>cygańsku 110g,sałata<br>wiosenna 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                         | barszcz czerwony<br>zabielany 400ml,k<br>schabowy z pieca<br>110g,mizeria w sosie<br>ziołowym 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                   |
|              | Cukrzyca         | kalafiorowa 400ml,schab<br>na parze<br>110g,buraczki150g,ziemni<br>aki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                | koperkowa 400ml,pierś dr<br>na parze 110g,mizeria<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                 | grysikowa 400ml,klops na<br>parze 110g,sur z kap<br>pekińskiej z musztardą<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                           | krupnik 400ml,pierś<br>zindyka na parze<br>110g,sałata wiosenna<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                   | barszcz czerwony<br>zabielany 400ml,schab na<br>parze110g,mizeria w<br>sosie ziołowym<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                        |
|              | Lekkostra<br>wna | kalafiorowa 400ml,schab<br>na parze<br>110g,buraczki150g,ziemni<br>aki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                | koperkowa 400ml,pierś dr<br>na parze 110g,mizeria<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                 | grysikowa 400ml,klops na<br>parze 110g,marchewka<br>got 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                 | krupnik 400ml,pierś<br>zindyka na parze<br>110g,sałata wiosenna<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                   | barszcz czerwony<br>zabielany 400ml,schab na<br>parze110g,mizeria w<br>sosie ziołowym<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                        |
| Podwieczerek |                  | banan\cukrz jabłko                                                                                                                                                              | bułeczka rwaniec\cukrz<br>sok pomidorowy                                                                                                                      | banan\cukrz jabłko                                                                                                                                               | gruszka                                                                                                                                                       | jabłko                                                                                                                                                   |
|              | Normalna         | pierś dr gotowana<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                           | południca sopocka<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,jogurt<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | szynka konserwowa<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,maślanka ,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                     | południca z indyka<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | szynka z beczki<br>60g,papryka 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,kefir,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                   |

|               |              |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                        |
|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja       | Cukrzyca     | pierś dr gotowana<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | połędwica sopocka<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,jogurt<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | szynka konserwowa<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,maślanka ,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | połędwica z indyka<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | szynka z beczki<br>60g,papryka 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,kefir,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) |
|               | Lekkostrawna | pierś dr gotowana<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | połędwica sopocka<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>pszenne 100g,jogurt<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | szynka konserwowa<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,maślanka ,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | połędwica z indyka<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15,pieczywo<br>pszenne 100g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | szynka z beczki<br>60g,papryka 100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,kefir,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        |
| Posiłek nocny | Cukrzyca     | ser biały 100g,masło<br>5g,pieczywo razowe                                                                                                            | jajko gotowane,masło<br>5g,pieczywo razowe                                                                                                                    | indyk w galarecie<br>40g,masło 5g,pieczywo<br>razowe                                                                                         | serek wiejski 150g,masło<br>5g,pieczywo razowe                                                                                                                | indyk w galarecie<br>40g,masło 5g,pieczywo<br>razowe                                                                                   |

kuchnia zastrz zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

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

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        | 18.04.wielki piątek                                                                                                                               | 19.04.wielka sobota                                                                                                                                            | 20.04.wielka niedziela                                                                                                                                                          | 21.wielki poniedziałek                                                                                                                                          | 22.04.wtorek                                                                                                                                                   |
|--------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Normalna     | k manna na ml<br>350ml,serek wiejski<br>150g,dżem30g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | płatki drożdżowe na ml<br>350ml,2 jajka gotowane<br>,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | płatki drożdżowe na ml<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidorki koktajlowe<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | k manna na ml<br>350ml,schab pieczony<br>40g,ogórek<br>zielony100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | płatki owsiane na ml<br>350ml,szynka gotowana<br>40g,papryka 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) |
|              | Cukrzyca     | kartoflanka 350ml,serek<br>wiejski 150g,papryka<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10) | kartoflanka 350ml,2 jajka<br>gotowane ,pomidor<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)               | kartoflanka<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidorki koktajlowe<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)            | kartoflanka 350ml,schab<br>pieczony 40g,ogórek<br>zielony100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)      | kartoflanka 350ml,szynka<br>gotowana 40g,papryka<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)             |
|              | Lekkostrawna | k manna na ml<br>350ml,serek wiejski<br>150g,dżem30g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | płatki drożdżowe na ml<br>350ml,2 jajka gotowane<br>,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | płatki drożdżowe na ml<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidorki koktajlowe<br>100g,masło 15,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | k manna na ml<br>350ml,schab pieczony<br>40g,ogórek<br>zielony100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        | płatki owsiane na ml<br>350ml,szynka gotowana<br>40g,papryka 100g,masło<br>15,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                        |
| II śniadanie |              | kanapka z ser<br>kanapkowy,ogórek,jabłko                                                                                                          | bułka z<br>szynką,pomidor,mandarynka                                                                                                                           | kanapka z schab<br>pieczony,pomidor,mandarynka                                                                                                                                  | kanapka z ser<br>żółty,ogórek,jabłko                                                                                                                            | kanapka z<br>jajkiem,papryka,kiwi                                                                                                                              |
| Obiad        | Normalna     | ryżanka 400ml,dorsz<br>pieczony 110g,sur z kap<br>kiszanej 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,4,6,7)                                             | jarzynowa 400ml,makaron<br>zapiekany z jabłkiem<br>250g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                      | barszcz biały z jajkiem i<br>kiełbasą 400ml,schab<br>pieczony 110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                         | rosół z makaronem<br>400ml,udko w potrawce<br>250g,marchewka z<br>grozkiem 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                             | zacierkowa 400ml,gulasz<br>wp 110g,sał z ogórka<br>kiszzonego 150g,kasza<br>bulgur<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)                                                    |
|              | Cukrzyca     | ryżanka 400ml,dorsz na<br>parze110g,sur z kap<br>kiszanej 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,4,6,7)                                              | jarzynowa 400ml,makaron<br>zapiekany z jabłkiem<br>250g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                      | koperkowa 400ml,schab<br>na parze 110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                     | rosół z makaronem<br>400ml,udko w potrawce<br>250g,marchewka z<br>grozkiem 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                             | zacierkowa 400ml,gulasz<br>wp 110g,sał z ogórka<br>kiszzonego 150g,kasza<br>bulgur<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)                                                    |
|              | Lekkostrawna | ryżanka 400ml,dorsz na<br>parze110g,brokuł na<br>parze 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,4,6,7)                                                 | jarzynowa 400ml,makaron<br>zapiekany z jabłkiem<br>250g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                      | koperkowa 400ml,schab<br>na parze 110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                                                                     | rosół z makaronem<br>400ml,udko w potrawce<br>250g,marchewka z<br>grozkiem 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)                                             | zacierkowa 400ml,gulasz<br>wp 110g,sał z ogórka<br>kiszzonego 150g,kasza<br>bulgur<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)                                                    |
| Podwieczorek |              | sok pomidorowy                                                                                                                                    | banan\cukrzak jabłko                                                                                                                                           | babeczka z jabłkiem<br>\cukrzak jabłko                                                                                                                                          | babeczka z serem\cukrzak<br>jabłko                                                                                                                              | sok pomidorowy                                                                                                                                                 |
|              | Normalna     | ser biały 100g,papryka<br>100g,masło 15,pieczywo<br>mieszane 50g+pieczywo<br>razowe 50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)       | k szynkowa 60g,ogórek<br>zielony 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,jogurt<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)         | szynka z beczki<br>60g,papryka 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,maślanka ,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                                      | szynka od szwagra<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)           | polędwica z indyka<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15,pieczywo mieszane<br>50g+pieczywo razowe<br>50g,kefir,herbata z<br>cytryną(1,2,3,5,10)                      |

|               |              |                                                                                                                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja       | Cukrzyca     | ser biały 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10) | k szynkowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10) | szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10) | szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10) | polędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10) |
|               | Lekkostrawna | ser biały 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)                     | k szynkowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)                     | szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)                     | szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)                     | polędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)                     |
| Posiłek nocny | Cukrzyca     | jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe                                                                                      | serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe                                                                                          | indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe                                                                              | polędwica sopocka 40g,masło 5g,pieczywo razowe                                                                                      | indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe                                                                             |

kuchnia zastrz zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

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

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

