

	Diety	22.07.wtorek	23.07.środa	24.07.czwartek	25.07.piątek	26.07.sobota
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostra wna	makaron na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem,papryka,śliwka	kanapka z k krakowską,pomidor,jabłko	kanapka z ser żółty,ogórek,jabłko	kanapka z szynką,ogórek,jabłko	kanapka z jajkiem,papryka,kiwi
Obiad	Normalna	ogórkowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa z makaronem 400ml,karczek z grila 110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp 110g,ogórek małosolny 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	ogórkowa z ryżem 400ml,pulpet na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka z makaronem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany110g,ogórek małosolny 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostra wna	ogórkowa z ryżem 400ml,pulpet na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka z makaronem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sał z pomidira 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany110g,ogórek małosolny 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan\cukrz jabłko	brzoskwinia	babeczka z jabłkiem\cukrzyca sok pomidorowy	banan\cukrz jabłko	arbuz
	Normalna	szynka z becзки 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor kockajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	serek wiejski 150g,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) | 9.orzechy ziemne\archaidowe |
| 2.białka mleka krowiego /produkty pochodzące łącznie z laktozą | 10.soja i produkty pochodne |
| 3.jaja i produkty pochodne | 11.sezam |
| 4.ryby i produkty pochodne | 12.łubin |
| 5.dwutlenek siarki i siarczany(E220-228) | 13.mięczaki |
| 6.gorczyca i produkty pochodne | 14.skorupiaki |
| 7.seler | |
| 8.orzechy | |

opracowała Renata Seremak

	DIETY	27.07.niedziela	28.07.poniedziałek	29.07.wtorek	30.07.środa	31.07.czwartek
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki drożdżowe na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynk sołtysówka 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynk sołtysówka 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	makaron na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki drożdżowe na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynk sołtysówka 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z pasztetem,ogórek,jabłko	kanapka z ser żółty,ogórek,jabłko	kanapka z schab pieczony,pomidor,mandar ynka	kanapka z ser kanapkowy,ogórek,jabłko	kanapka z szynką,rzodkiewka,śliwka
Obiad	Normalna	koperkowa 400ml,schab pieczony 110g,mix warzyw na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,k pożarski z indyka 110g,sur z kap ,pora i selera 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gołąbki po gorlicku 110g,ogórek małosolny 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,befszytk wp 110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,k mielony z pieca 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,mix warzyw na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap ,pora i selera 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek małosolny 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,klops na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,mix warzyw na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek małosolny 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,klops na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		brzoskwinia	bułeczka drożdżowa z serem\cukrz jabłko	banan\cukrz jabłko	nektarynka	banan\cukrz jabłko
	Normalna	szynka z beczki 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka z beczki 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe	połędwica 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

