

	Diety	1.08.piątek	2.08.sobota	3.08.niedziela	4.08.poniedziałek	5.08.wtorek
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,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)	kartoflanka 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser kanankowy,papryka,śliwka	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanankowy,jabłko	bułka z półdewicą dr,pomidor,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,jabłko
Obiad	Normalna	krupnik 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,kotlet mielony z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	krupnik 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,brukul na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,schab na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	krupnik 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,schab na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		arbuz\cukrzyca jabłko	bułeczka z serem\cukrzyca sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	sok wielowarzywny	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka od szwagra 60g,ogórek zieony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	półdewica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasztet 80g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	szynka 40g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	szynka 40g,masło 5g,pieczywo razowe	ser biały 100g,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,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	6.08.środa	7.08.czwartek	8.08.piątek	9.08.sobota	10.08.niedziela
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml,indyk faszerowany 40g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek z natką 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,indyk faszerowany 40g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek z natką 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,półdewica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	makaron na ml 350ml,indyk faszerowany 40g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek z natką 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z k krakowska,pomidor,śliwka	bułka z ser żółty,ogórek kiszony,śliwka	kanapka z szynka,papryka,ogórek,ja błko	bułka z k szynkową,pomidor,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,śliwka
Obiad	Normalna	ogórkowa z ryżem 400ml,karczek z grila 110g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabielany 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,schab pieczony 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,k mielony z pieca 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	ogórkowa z ryżem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabielany 400ml,befszytk wp na parze 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,schab na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,klops na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	ogórkowa z ryżem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabielany 400ml,befszytk wp na parze 110g,kałafior na parze 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, dorsz na parze 110g,brokułna parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,schab na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,klops na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		arbuz \cukrzyca sok warzywny	banan\cukrzyca jabłko	nektarynka	śliwka	sok warzywny
	Normalna	szynka konserwowa 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka konserwowa 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka konserwowa 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,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,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