

	Diety	21.08.czwartek	22.08.piątek	23.08.sobota	24.08.niedziela	25.08.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,szynka gotowana 40g,rzodkiew100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy 100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,ser żółty 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,rzodkiew100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy 100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	ryż na ml 350ml,szynka gotowana 40g,rzodkiew100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy 100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem,papryka, śliwka	bułka z szynką,pomidor,jabłko	kanapka z k szynkowa,salata,śliwka	bułka z polędwica dr,pomidor,jabłko	bułka z ser żółty,ogórek kiszony,mandarynka
Obiad	Normalna	zupa z soczewicy 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml, makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,gulasz wp 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250ml,mix warzyw na parze 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,k mielony z pieca 110g,mizeria z jogurtem 150g,,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml, makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250ml,mix warzyw na parze 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze110g,mizeria z jogurtem 150g,,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml, makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250ml,mix warzyw na parze 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze110g,mizeria z jogurtem 150g,,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		banan\cukrzyca jabłko	nektarynka	jabłko	sok warzywny	bułeczka z serem\cukrzyca jabłko
	Normalna	indyk faszerowany 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z dorsza poieczonego 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z becзки 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	indyk faszerowany 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z dorsza poieczonego 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	indyk faszerowany 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z dorsza poieczonego 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,kefir ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	ser biały 100g,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 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	26.08.wtorek	27.08.środa	28.08.czwartek	29.08.piątek	30.08.sobota
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,półdewica z indyka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl ryżowe 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)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,półdewica z indyka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,półdewica z indyka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser topiony,papryka, kiwi	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,śliwka	kanapka z półdewicą,papryka,jabłko	bułka z szynką,pomidor,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,śliwka
Obiad	Normalna	pieczarkowa400ml, sznycel dr z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z musztardą francuską 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,gołąbki po gorlicku 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,karczek po cygańsku 110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml dorsz pieczony 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa400ml,befszytk wp z pieca 110g,ogórek kiszony 150g,kasza jęczmienna 80g,,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z musztardą francuską 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml dorsz na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa400ml,befszytk wp na parze110g,ogórek kiszony 150g,kasza jęczmienna 80g,,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze110g,mix sałat w sosie vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml dorsz na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa400ml,befszytk wp na parze110g,ogórek kiszony 150g,kasza jęczmienna 80g,,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan\cukrzyca jabłko	śliwka	banan\cukrzyca jabłko	nektarynka	jabłko
	Normalna	szynka gotowana 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	filet z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	2 jajka got ,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	półdewica sopocka 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka gotowana 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	filet z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	2 jajka got, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g, rzodkiew 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka gotowana 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	filet z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	2 jajka got, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g, rzodkiew 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, 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)
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