

	Diety	14.03.piątek	15.03.sobota	16.03.niedziela	17.03.poniedziałek	18.03.wtorek
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,schab od szwagra 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,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 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab od szwagra 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki na ml 350ml,twarożek z koperkiem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,schab od szwagra 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser topiony,papryka,kiwi	bułka z południcą,sałata,mandarynka	kanapka z jajkiem,ogórek,kiwi	grachamka z ser żółty,pomidor,jabłko	kanapka z schab pieczony,pomidor,kiwi
Obiad	Normalna	ogórkowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 300g,befszyk wp z pieca 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	żurak z jajkiem i kielbasą 400ml,k schabowy z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,karczek z grila 110g,sur z kap białej z chrzanem 150g,ziemniaki 300g,mkompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa z łazankami 400ml, k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,zimniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 300g,befszyk wp na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysiowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,pierś z indyka w potrawce 110g,sur z kap białej z chrzanem 150g,ziemniaki 300g,mkompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, klops na parze 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,zimniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 300g,befszyk wp na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysiowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,pierś z indyka w potrawce 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,mkompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,zimniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		bułeczka rwaniec\cukrzyca jabłko	sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	pączek\cukrzyca sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	południca sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	południca z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,papryka 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	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,papryka 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)
Posilek nocny	Cukrzyca	polędwica 40g,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	ser biały 100g,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.lubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	19.03.środa	20.03.czwartek	21.03.piątek	22.03.sobota	23.03.niedziela
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,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)	płatki ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 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,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,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,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)	płatki ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z ser kanapkowy,papryka,mand arynka	kanapka z jajkiem,rzodkiewka,kiwi	kanapka z ser topiony,pomidor,jabłko	kanapka z k krakowska,pomidor,kiwi	bułka z ser żółty,sałata ,jabłko
Obiad	Normalna	koperkowa 400ml,gołąbki w sosie pomidorowym 180g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,sznicel dr z pieca 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś dr w potrawce 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś dr w potrawce 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		gruszka	banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza	bułeczka dr z serem\cukrzyca sok pomidorowy	jabłko
	Normalna	pierś z indyka gotowana 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kiełbasa gospodarcza z grilla 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	pierś z indyka gotowana 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pierś z indyka gotowana 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek niedzielny	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g,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	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.lubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

