

	Diety	8.01.czwartek	9.01.piątek	10.01.sobota	11.01.niedziela	12.01.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	pł owsiane 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,2 jajka gotowane ,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,schab benedykta 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane ,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab benedykta 40g,papryka100g,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)
	Lekkostrawna	pł owsiane 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,2 jajka gotowane ,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,schab benedykta 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z humusem ,pomidor,kiwi	kanapka z ser kanapkowy,papryka,jabłko	kanapka z jajko,papryka,mandarynka	kanapka z pasztetem,papryka, kiwi	bułka z szynką,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	grochowa 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 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 got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,schab w sosie koperkowym110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 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,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,klops na parze 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,schab w sosie koperkowym110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 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 got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,klops na parze 110g,kałafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan \cukrzyca jabłko	jabłko	sok warzywny	gruszka\cukrzyca jabłko	pomarańcza\cukrzyca sok warzywny
Kolacja	Normalna	pasztet 80g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczi 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	szynka gotowana 0g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczi 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k krakowska podsuszana 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

	Lekkostrawna	szynka gotowana 0g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, 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	ser biały 100g, 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	szynka 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 / larchaidowe |
| 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	13.01.wtorek	14.01.środa	15.01.czwartek	16.01.piątek	17.01.sobota
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,twarożek z szczypiorem 100g,rzodkiewka50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek z koperkiem100g,rzodkiewka50g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z ser topiony,papryka,kiwi	kanapka z szynka,papryka,jabłko	kanapka z schab pieczony,ogórek,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka, kiwi	bułka z jajkiem,ogórek ,mandarynka
Obiad	Normalna	kapuśniak lubelski 400ml,k schabowy z pieca 110g,salata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,udko pieczone 250g,buraczki 150g,ziemniakin 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,befszyk wp z pieca 110g,sał z ogórka i papryki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniakin 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,befszyk wp na parze 110g,sał z ogórka i papryki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniakin 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,befszyk wp na parze 110g,sał z ogórka i papryki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan \cukrzyca jabłko	bułeczka z jabłkiem/cukrzyca sok warzywny	gruszka\cukrzyca jabłko	banan \cukrzyca jabłko	jabłko
Kolacja	Normalna	polędwica z indyka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 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,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	polędwica z indyka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 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,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

	Lekkostrawna	polędwica z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, ogórek zielony 100g, 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, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,4,5,10)	szynka konserwowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, 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	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, kamut) | 9. orzechy ziemne / larchaidowe |
| 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

