

	Diety	8.04.26 środa	9.04.26 czwartek	10.04.26 piątek	11.04.26 sobota	12.04.26 niedziela
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml, paprykarz z miruny 100g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,4)	zacierki na ml 350ml, k szynkowa 40g, rzodkiew 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, twarożek z ziołami 100g, papryka masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmień na ml 350ml, szynka z beczki 40g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, paprykarz z miruny 100g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,4)	kartoflanka 350ml, k szynkowa 40g, rzodkiew 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, twarożek z ziołami 100g, papryka masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka konserwowa 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka z beczki 40g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml, paprykarz z miruny 100g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,4)	zacierki na ml 350ml, k szynkowa 40g, rzodkiew 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, twarożek z ziołami 100g, papryka masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmień na ml 350ml, szynka z beczki 40g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z szynką, papryka, kiwi	kanapka z humusem, ogórek, jabłko	kanapka z ser żółty, sałata, jabłko	bułka z k szynkową, ogórek, mandarynka	kanapka z ser topiony, papryka, kiwi
Obiad	Normalna	krupnik 400ml, karczek po cygańsku 110g, sałata z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	szczawiowa 400ml, befsztyk wp z pieca 110g, mizeria z jogurtem 150g, kasza bulgur 80g, kompot (1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz pieczony 110g, sur z kap kiszzonej 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml, gulasz wp 110g, sał z ogórka kiszzonego 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml, k mielony z pieca 110g, sałata lodowa w sosie vinegrett 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	krupnik 400ml, filet z indyka na parze 110g, sałata z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, befsztyk wp na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, kasza bulgur 80g, kompot (1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz na parze 110g, sur z kap kiszzonej 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml, gulasz wp gotowany 110g, sał z ogórka kiszzonego 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	pomidorowa z ziemniakami 400ml, klops na parze 110g, sałata lodowa w sosie vinegrett 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	krupnik 400ml, filet z indyka na parze 110g, sałata z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, befsztyk wp na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, kasza bulgur 80g, kompot (1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz na parze 110g, marchewka mini na parze 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml, gulasz wp gotowany 110g, sał z ogórka kiszzonego 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml, klops na parze 110g, sałata lodowa w sosie vinegrett 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)
Podwii		banan \ cukrzyca jabłko	gruszka \ cukrzyca sok warzywny	banan \ cukrzyca jabłko	bułeczka dr z serem \ cukrzyca jabłko	sok warzywny
	Normalna	pień dr got 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasztet wp 80g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100g, rukola 5g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, kefir naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	pieś dr got 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka soltysówka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pieś dr got 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka soltysówka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe 20g	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe 20g	jajko gotowane ,masło 5g,pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe 20g	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe 20g

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 ziemnelarchaidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.lubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	13.04.26.poniedziałek	14.04.26.wtorek	15.04.26 środa	16.04.26.czwartek	17.04.26.piątek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka gotowana 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	ryż na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z paszтетem sojowym,pomidor,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,mandarynka	bułka z ser żółty,safata,jabłko	kanapka z jajkiem,rzodkiewka,mandarynka	kanapka z ser topiony,ogórek,kiwi
Obiad	Normalna	barszcz czerwony 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,sznycel z indyka z pieca 110g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,befsztyk wp z pieca 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,udko pieczone 250g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa z kuskusem 400ml,dorsz pieczony 110g,sałata lodowa150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	barszcz czerwony 400ml,schab na parze 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,sznycel z indyka na parze 110g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,befsztyk wp na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,udko na parze 250g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa z kuskusem 400ml,dorsz na parze 110g,sałata lodowa150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz czerwony 400ml,schab na parze 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,sznycel z indyka na parze 110g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,befsztyk wp na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,udko na parze 250g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa z kuskusem 400ml,dorsz na parze 110g,sałata lodowa150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwiej		banan/ cukrzyca jabłko	jabłko	babeczka z jabłkiem/cukrz. jabłko	banan/ cukrzyca jabłko	gruszka \cukrzyca sok warzywny
	Normalna	k szynkowa 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka sotysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	paprykarz z dorsza 100g,rukola 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	k szynkowa 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka sotysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	paprykarz z dorsza 100g,rukola 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pastą z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k szynkowa 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka sotysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	paprykarz z dorsza 100g,rukola 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pastą z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
Posilek nocny	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe 20g	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe 20g	jajko gotowane ,masło 5g,pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe 20g

kuchnia zastrzega

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,larchaidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.lubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak