

	Diety	18.05.26 poniedziałek	19.05.26 wtorek	20.05.26 środa	21.05.26 czwartek	22.05.26 piątek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka got ,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,ser żółty 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,2 jajka got ,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,połędwica sopocka 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,rzodkiew100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	ryż na ml350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka got ,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,serek wiejski 150g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,rzodkiew100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajko,papryka,jabłko	kanapka z pasztetem sojowym,ogórek,kiwi	kanapka z ser kanapkowy,papryka,jabłko	kanapka z szynka,papryka, kiwi	bułka z ser topiony,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	jarzynowa 400ml,pierś z indyka grilowana 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml,schab pieczony 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,karczek z grila 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,dorsz pieczony110g,mizeria w sosie vinegreet 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	jarzynowa 400ml,pierś z indyka grilowana 110g,ogórek kiszony 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,klops na parze 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,mizeria z sosem vinegreet 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	jarzynowa 400ml,pierś z indyka grilowana 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,klops na parze 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,mizeria z sosem vinegreet 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwie		jabłko	sok warzywny	bułeczka dr z jabłkiem/cukrzyca sok warzywny	banan/cukrzyca jabłko	śliwka\cukrzyca jabłko
Kolacja	Normalna	k krakowska 60g,ogórek zielony 60g, 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	połędwica z indyka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasztet wp 80g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	k krakowska 60g,ogórek zielony 60g, 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	połędwica z indyka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	k krakowska 60g, ogórek zielony 60g, 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	połędwica z indyka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	jajko gotowane, 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	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 / larchaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

DIETY		23.05.26 sobota	24.05.26 niedziela	25.05.poniedziałek	26.05.26 wtorek	27.05.26 środa
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, szynka z beczki 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, ser biały 100g, powidła 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, k krakowska 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, schab pieczony 40g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, polędwica z indyka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka z beczki 40g, papryka 100g, 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)	kartoflanka 350ml, k krakowska 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, schab pieczony 40g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł ryżowe na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, szynka z beczki 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, ser biały 100g, powidła 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, k krakowska 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, schab pieczony 40g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser żółty, papryka, jabłko	kanapka z jajko, ogórek, kiwi	kanapka z humus z ciecierzycy, papryka, jabłko	kanapka z szynka, papryka, śliwka	bułka z ser topiony, pomidor, mandarynka
Obiad	Normalna	jarzynowa 400ml, schab pieczony 110g, sałata z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g, marchewka z grozkiem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml, karczek z grila 110g, sur z kap. chińska 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml, k schabowy z pieca 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, pierś z indyka grilowana 110g, sur z kap pekińskiej 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	jarzynowa 400ml, schab na parze 110g, sałata z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z ziemniakami 400ml, udko w potrawce 250g, kalafior na parze 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, klops na parze 110g, sur z kap. chińska 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml, schab na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sur z kap pekińskiej 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	jarzynowa 400ml, schab na parze 110g, sałata z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g, marchewka z grozkiem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, klops na parze 110g, kalafior na parze 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml, schab na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, pierś z indyka na parze 110g, marchewka mini 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		banan/cukrzyca jabłko	śliwka \cukrzyca sok warzywny	jabłko	banan/cukrzyca jabłko	śliwka \cukrzyca sok warzywny
Kolacja	Normalna	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	pasztet wp. 80g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsz pieczonego 100g, ogórek kiszony 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 (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	polędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsz pieczonego 100g, ogórek kiszony 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 (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	szynka konserwowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	połędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsz pieczonego 100g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	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	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 ziemnelarchaidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.łubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

