

	Diety	18.01.niedziela	19.01.poniedziałek	20.01.wtorek	21.01.środa	22.01.czwartek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,półdewka sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser żółty 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,półdewka sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,ogórek zielony100g,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)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,półdewka sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z ser topiony,pomidor,mandarynka	kanapka z humusem,papryka,jabłko	kanapka z jajkiem,ogórek,jabłko	kanapka z ser kanankowy,papryka, kiwi	bułka z półdewką,ogórek,mandarynka
Obiad	Normalna	kalafiorowa 400ml,sznicel z indyka z pieca 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	żurek z jajkiem i kiebasą400ml,karczek z grilla 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,gołąbki po gorlicku 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,kotlet mielony z pieca 110g,sur z marchwi i jabłka 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,kotlet pożarski z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	kalafiorowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,klops na parze110g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	kalafiorowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,klops na parze110g,sur z marchwi i jabłka 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		sok warzywny	jabłko	banan/cukrzyca jabłko	jabłko	babeczka z jabłkiem/cukrzyca sok warzywny
	Normalna	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasztet 80g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab benedykta 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

Kolacja	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab benedykta 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Lekkostrawna	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab benedykta 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posilek	Cukrzyca	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	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

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.łubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	23.01.piątek	24.01.sobota	25.01.niedziela	26.01.poniedziałek	27.01.wtorek
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,półdewic a sopocka 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z szynką,pomidor,kiwi	kanapka jajkiem ,papryka,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,mandarynka	bułka z schab pieczony,ogórek,kiwi	bułka z półdewica,ogórek ,mandarynka
Obiad	Normalna	barszcz czerwony zabielany 400ml,makaron zapekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,ogórek kiszony 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	szczawiowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,karczek po cygańsku 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	barszcz czerwony zabielany 400ml,makaron zapekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek kiszony 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz czerwony zabielany 400ml,makaron zapekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek kiszony 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze 110g,brokół na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		banan/cukrzyca jabłko	jabłko	banan/cukrzyca jabłko	sok warzywny	bułeczka dr z serem /cukrzyca sok warzywny
	Normalna	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka sołtysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

Kolacja	Cukrzyca	pasta z z dorsza na parze 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka sołtysówka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g, papryka 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 (1,2,3,5,6)
	Lekkostrawna	pasta z z dorsza na parze 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka sołtysówka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posilek	Cukrzyca	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	ser biały 100g, 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 ziemne / archaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

