

	Diety	28.01.środa	29.01.czwartek	30.01.piątek	31.01.sobota	1.02.niedziela
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,twarożek 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350m,szynka sołtysówka 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,twarożek 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350m,szynka sołtysówka 40g,pomidor koktajlowy100g,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)	kartoflanka350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,twarożek 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350m,szynka sołtysówka 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniad		kanapka z jajko,papryka,jabłko	kanapka z pasztetem sojowym,ogórek,kiwi	kanapka z szynką,papryka,jabłko	kanapka z szynka,papryka, kiwi	bułka z ser topiony,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,gołąbki w sosie pomidorowym 250g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400mlk,sznyceł z indyka z pieca 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300gkompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,befszytyk wp z pieca 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,udko pieczone 250g,broku na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400mlk,sznyceł z indyka na parze110g,kalafior na parze 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300gkompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,befszytyk wp na parze 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,broku na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400mlk,sznyceł z indyka na parze110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,dorsz na parze 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300gkompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,befszytyk wp na parze 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,broku na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		banan/cukrzyca jabłko	mandarynka /cukrzyca jabłko	jabłko	bułeczka dr z jabłkiem/cukrzyca sok warzywny	sok warzywny
Kolacja	Normalna	szynka z beczi 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z makreli wędzonej 100g,ogórek kiszony 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	k krakowska podsuszana 60g,pomidor100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	szynka z beczi 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsza na parze 100g,ogórek kiszony 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	k krakowska podsuszana 60g,pomidor100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsza na parze 100g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	k krakowska podsuszana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posiłek	Cukrzyca	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 / archaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	2.02.poniedziałek	3.02.wtorek	4.02.środa	5.02.czwartek	6.02.piątek
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml,ser żółty 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,półdewica z indyka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,ser biały 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,półdewica z indyka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka od szwagra 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,serek wiejski 150g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml,ser biały 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,półdewica z indyka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniad		bułka z szynką,pomidor,kiwi	kanapka z ser żółty,papryka,jabłko	kanapka z jajko,ogórek,jabłko	kanapka z ser kanankowy,papryka, kiwi	bułka z szynką,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	koperkowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,kapusta zasmażana 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,kotlet pożarski z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z marchwi i chrzanu 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	gryskowa400ml,schab w sosie potrawkowym 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik400ml,schab na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	gryskowa400ml,schab w sosie potrawkowym 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik400ml,schab na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwie		jabłko	banan/cukrzyca jabłko	pomarańcza /cukrzyca jabłko	banan/cukrzyca jabłko	gruszka /cukrzyca jabłko
Kolacja	Normalna	pasztet 80g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka softysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połdewica sopocka 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	połdewica z indyka 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka softysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połdewica sopocka 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	połędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka soltysówka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posiłek	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, 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 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 / larchaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

