

|              | Diety        | 29.12.poniedziałek   | 30.12.wtorek   | 31.12.środa  | 1.01.czwartek 2026  | 2.01.piątek  |
|--------------|--------------|--|--|--|---|--|
| I śniadanie  | Normalna     | pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,ogórek kiszony100g,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)        | pł jęczmienne na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,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) | pł ryżowe 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     | kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,ogórek kiszony100g,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,szynka od szwagra 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)         | kartoflanka 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)   | kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)                |
|              | Lekkostrawna | pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,ogórek kiszony100g,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)                             | pł jęczmienne na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,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)                      | pł ryżowe na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)                                     |
| II śniadanie |              | bułka z ser żółty,ogórek kiszony,kiwi  | kanapka z polędwicą dr,papryka,jabłko  | kanapka z ser kanapkowy,ogórek,mandarynka  | kanapka z schab pieczony,papryka, kiwi  | bułka z jajkiem,ogórek ,mandarynka   |
| Obiad        | Normalna     | łazankowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap białej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)   | żurek z jajkiem i kielbasą 400ml,sznyceł z indyka z pieca 110g,marchewka 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)                                  | pomidorowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)  | rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)   | koperkowa 400ml dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)   |
|              | Cukrzyca     | łazankowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap białej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)   | koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,brokuł na parze 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)  | pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)   | rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,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)   |
|              | Lekkostrawna | łazankowa 400ml,schab na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)  | koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)  | pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)   | rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)   | koperkowa 400ml dorsz na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)  |
| Podwie       |              | sok warzywny   | banan\cukrzyca jabłko  | mandarynka\ cukrz jabłko   | gruszka\cukrzyca jabłko   | sok warzywny   |
| Kolacja      | Normalna     | szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)        | szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10) | polędwica z indyka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)                       | szynka z beczi 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)      | k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10) |
|              | Cukrzyca     | szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)        | szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10) | polędwica z indyka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)                       | szynka z beczi 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)      | k krakowska podsuszana 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10) |

|                |                     |   |  |  |   |  |
|----------------|---------------------|---|--|--|---|--|
|                | <b>Lekkostrawna</b> | szynka konserwowa<br>60g,papryka 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | szynka soltysówka<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,jogurt naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | połędwica z indyka<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,maślanka<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | szynka z beczki<br>60g,papryka 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | k krakowska podsuszana<br>60g,ogórek kiszony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,jogurt<br>naturalny ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10) |
| <b>Posiłek</b> | <b>Cukrzyca</b>     | serek wiejski 150g,masło<br>5g,pieczywo razowe  | indyk w galarecie<br>40g,masło 5g,pieczywo<br>razowe   | jajko gotowane,masło<br>5g,pieczywo razowe   | schab pieczony<br>40g,masło 5g,pieczywo<br>razowe   | indyk w galarecie<br>40g,masło 5g,pieczywo<br>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 ziemnelarchaidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.lubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

|              | DIETY        | 3.01.sobota   | 4.01.niedziela   | 5.01.poniedziałek  | 6.01.wtorek   | 7.01.środa  |
|--------------|--------------|---|--|--|---|---|
| I śniadanie  | Normalna     | makaron na ml<br>350ml,schab pieczony<br>40g,papryka100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)  | płatki jęczmienne na ml<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | k manna na ml 350ml,ser<br>biały100g,powidła<br>30g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g +pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10) | płatki ryżowe na ml<br>350ml,schab benedykta<br>40g,pomidor<br>koktajlowy100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | płatki owsiane na ml<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) |
|              | Cukrzyca     | kartoflanka 350ml,schab<br>pieczony<br>40g,papryka100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)    | kartoflanka<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)             | kartoflanka 350ml,ser<br>biały100g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g +pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)  | kartoflanka 350ml,schab<br>benedykta 40g,pomidor<br>koktajlowy100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)            | kartoflanka<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)          |
|              | Lekkostrawna | makaron na ml<br>350ml,schab pieczony<br>40g,papryka100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)                          | płatki jęczmienne na ml<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)                         | k manna na ml 350ml,ser<br>biały100g,powidła<br>30g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)                         | płatki ryżowe na ml<br>350ml,schab benedykta<br>40g,pomidor<br>koktajlowy100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)                         | płatki owsiane<br>350ml,polędwica sopocka<br>40g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)                               |
| II śniadanie |              | bułka z ser topiony,ogórek<br>kiszony,kiwi  | kanapka z<br>humusem,papryka,jabłko  | kanapka z<br>jajkiem,papryka,jabłko  | kanapka z ser<br>żółty,papryka, kiwi  | bułka z szynka,ogórek<br>,mandarynka  |
| Obiad        | Normalna     | kalafiorowa<br>400ml,befszyk wp z pieca<br>110g,ogórek kiszony<br>150g,kasza bulgur<br>80g,„kompot(1,2,3,6,7)   | ryżanka 400ml,k<br>schabowy z pieca<br>110g,salata z jogurtem<br>150g,ziemniaki 300g,<br>,kompot(1,2,3,6,7)  | ogórkowa 400ml,sznicel<br>dr z pieca<br>110g,marchewka mini<br>150g,ryż<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)   | krupnik 400ml,k mielony z<br>pieca 110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)  | zacierkowa 400ml,udko<br>pieczone<br>250g,marchewka z<br>groszkiem 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   |
|              | Cukrzyca     | kalafiorowa<br>400ml,befszyk wp na<br>parze110g,ogórek kiszony<br>150g,kasza bulgur<br>80g,„kompot(1,2,3,6,7)   | ryżanka 400ml,schab na<br>parze 110g,salata z<br>jogurtem 150g,ziemniaki<br>300g, „kompot(1,2,3,6,7)   | ogórkowa 400ml,sznicel<br>dr na parze 110g,kalafior<br>na parze 150g,ryż<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)  | krupnik 400ml,pulpet na<br>parze110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   | zacierkowa 400ml,udko<br>na parze 250g,brokuł na<br>parze 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)  |
|              | Lekkostrawna | kalafiorowa<br>400ml,befszyk wp na<br>parze110g,ogórek kiszony<br>150g,kasza bulgur<br>80g,„kompot(1,2,3,6,7)   | ryżanka 400ml,schab na<br>parze 110g,salata z<br>jogurtem 150g,ziemniaki<br>300g, „kompot(1,2,3,6,7)   | ogórkowa 400ml,sznicel<br>dr na parze<br>110g,marchewka mini<br>150g,ryż<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)  | krupnik 400ml,pulpet na<br>parze110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   | zacierkowa 400ml,udko<br>pieczone<br>250g,marchewka z<br>groszkiem 150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   |
| Podwie       |              | jabłko  | sok warzywny   | bułeczka z<br>budyniem\cukrzyca jabłko   | banan\cukrzyca jabłko   | gruszkac\cukrzyca jabłko  |
| Kolacja      | Normalna     | szynka soltysówka<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | szynka z beczki<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g +pieczywo<br>razowe 50g,jogurt<br>naturalny ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)        | k szynkowa 60g,ogórek<br>kiszony 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,maślanka ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)  | polędwica z indyka<br>60g,papryka 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)                    | schab pieczony<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g +pieczywo<br>razowe 50g,jogurt<br>naturalny ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)      |
|              | Cukrzyca     | szynka soltysówka<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | szynka z beczki<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g +pieczywo<br>razowe 50g,jogurt<br>naturalny ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)        | k szynkowa 60g,ogórek<br>kiszony 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,maślanka ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)  | polędwica z indyka<br>60g,papryka 100g,masło<br>15g,pieczywo mieszane<br>50g +pieczywo razowe<br>50g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10)                    | schab pieczony<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g +pieczywo<br>razowe 50g,jogurt<br>naturalny ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10)      |

|                |                     |   |   |   |  |  |
|----------------|---------------------|---|---|---|--|--|
|                | <b>Lekkostrawna</b> | szynka soltysówka<br>60g,pomidor 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | szynka z beczki<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,jogurt<br>naturalny ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10) | k szynkowa 60g,ogórek<br>kiszony 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,maślanka ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10) | polędwica z indyka<br>60g,papryka 100g,masło<br>15g,pieczywo pszenne<br>100g,serek naturalny<br>,herbata z cytryną<br>(1,2,3,5,10) | schab pieczony<br>60g,ogórek zielony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,jogurt<br>naturalny ,herbata z<br>cytryną (1,2,3,5,10) |
| <b>Posiłek</b> | <b>Cukrzyca</b>     | serek wiejski 150g,masło<br>5g,pieczywo razowe  | indyk w galarecie<br>40g,masło 5g,pieczywo<br>razowe  | jajko gotowane,masło<br>5g,pieczywo razowe  | ser biały 100g,masło<br>5g,pieczywo razowe   | indyk w galarecie<br>40g,masło 5g,pieczywo<br>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.lubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

