

	Diety	7.02.sobota	8.02.niedziela	9.02.poniedziałek	10.02.wtorek	11.02.środa
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,półdewica sopočka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na m 350ml,szynka konserwowa 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,półdewica sopočka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka konserwowa 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,półdewica sopočka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na m 350ml,szynka konserwowa 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z jajkiem,ogórek ,mandarynka	kanapka z humusem,papryka,jabłko	kanapka z schab pieczony,papryka, kiwi	kanapka z ser żółty,papryka, kiwi	bułka z ser kanapkowy,ogórek ,mandarynka
Obiad	Normalna	koperkowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata z jogurtem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	szczawiowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabielany 400ml,karczek z grila 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,sznyceł z indyka z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata z jogurtem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabielany 400ml,pulpet na parze 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,pierś z indyka na parze110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata z jogurtem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabielany 400ml,pulpet na parze 110g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,pierś z indyka na parze110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza\cukrzyca jabłko	bułeczka z budyniem\cukrzyca sok warzywny	gruszka\cukrzyca jabłko	jabłko
Kolacja	Normalna	schab pieczony 60g,ogórek zielony 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 (1,2,3,5,6)	k krakowska 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połdewica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasztet wp 80g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	schab pieczony 60g,ogórek zielony 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 (1,2,3,5,6)	k krakowska 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połdewica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połowica sopočka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	schab pieczony 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k krakowska 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	polędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	polędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posiłki	Cukrzyca	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	szynka 40g, 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) | 9. orzechy ziemne / larchaidowe |
| 2. białka mleka krowiego / produkty pochodzące łącznie z laktozą | 10. soja i produkty pochodne |
| 3. jaja i produkty pochodne | 11. sezam |
| 4. ryby i produkty pochodne | 12. łubin |
| 5. dwutlenek siarki i siarczany (E220-228) | 13. mięczaki |
| 6. gorczyca i produkty pochodne | 14. skorupiaki |
| 7. seler | |
| 8. orzechy | |

opracowała Renata Seremak

	DIETY	12.02.czwartek	13.02.piątek	14.02.sobota	15.02.niedziela	16.02.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka100g,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,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki 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,k szynkowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka konserwowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki 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 pasztetem,ogórek kiszony,kiwi	kanapka z ser żółty,papryka,jabłko	kanapka z schab pieczony,papryka,jabłko	kanapka z jajkiem,papryka,jabłko	bułka z ser topiony,ogórek ,mandarynka
Obiad	Normalna	kalafiorowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,gulasz wp 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab pieczony 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sur colesław 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	kalafiorowa 400ml,klops na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,sur colesław 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	kalafiorowa 400ml,klops na parze 110g, brokuł na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze 110g, kalafior na parze 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		pączek\cukrzyca sok warzywny	banan\cukrzyca jabłko	jabłko	banan\cukrzyca jabłko	bułeczka z jabłkiem\cukrzyca sok warzywny
Kolacja	Normalna	schab pieczony 60g,pomidor 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 kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	połędwica z indyka 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k krakowska 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsza poieczonogo 100g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	połędwica z indyka 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k krakowska 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsza poieczzonego 100g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4,5,6)	połędwica z indyka 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k krakowska 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posiłek	Cukrzyca	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	schab 40g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,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\arachidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.łubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

