

	Diety	17.02.wtorek	18.02.środa	19.02.czwartek	20.02.piątek	21.02.sobota
I śniadanie	Normalna	pł jęczmień na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser bia5.02.2026y 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k krakowska podsuszana 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,2 jajka gotowane,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k krakowska podsuszana 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmień na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k krakowska podsuszana 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z ser kanapkowy,papryka, kiwi	kanapka z humusem,papryka,jabłko	kanapka z jajkiem,ogórek,jabłko	kanapka z szynka,papryka, kiwi	bułka z ser żółty,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	barszcz ukraiński 400ml,sznicel z indyka z poieca 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz pieczony 110g,warzywa po grecku150g,ziemniaki 300g ,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml,schab pieczony 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g, ,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,warzywa po grecku150g,ziemniaki 300g ,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze110g,warzywa po grecku150g,ziemniaki 300g ,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml,schab na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g, ,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan/cukrzyca jabłko	gruszka / cukrzyca sok warzywny	pomarańcza/cukrzyca jabłko	banan/cukrzyca jabłko	bułeczka z serem /cukrzyca sok warzywny
Kolacja	Normalna	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pata z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	połędwica sopocka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,510)
	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pata z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	połędwica sopocka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,510)

	Lekkostrawna	szynka od szwagra 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pata z jaj z jogurtem 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka , herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,4)	połędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	ser biały 100g, 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 / larchaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	22.02.niedziela	23.02.poniedziałek	24.02.wtorek	25.02.środa	26.02.czwartek
I śniadanie	Normalna	pł jeczmienne 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,ser biały100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna 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)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 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)
	Lekkostrawna	pł jeczmienne 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,ser biały100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniad		bułka z pasztetem sojowym,ogórek kiszony,kiwi	kanapka z szynka,papryka,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,jabłko	kanapka z ser kanankowy,papryka, kiwi	bułka z jajkiem,ogórek ,mandarynka
Obiad	Normalna	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml,sznyceł dr z pieca 110g,sur z marchwi i jabła,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap białej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,karczek z grila 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml,sznyceł dr na parze 110g,kalafior na parze,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,klops na parze 110g,sur z kap białej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,schab w sosie potrawkowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml,sznyceł dr na parze 110g,sur z marchwi i jabła,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,klops na parze 110g,broku na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,schab w sosie potrawkowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwiec		sok warzywny	banan/cukrzyca jabłko	gruszka / cukrzyca sok warzywny	babeczka z jabłkiem/cukrzyca sok warzywny	banan/cukrzyca jabłko
Kolacja	Normalna	szynka z becзки 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasztet wp 80g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	szynka z becзки 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	szynka 40g, 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) | 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

