

	Diety	27.02.piątek	28.02.sobota	1.03.niedziela	2.03.poniedziałek	3.03.wtorek
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml,ser żółty 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron 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 sopočka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,piers z indyka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflaanka350ml,k krakowska 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,półdewica sopočka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,piers z indyka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 150g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron 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 sopočka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,piers z indyka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z humusem,papryka,kiwi	kanapka z ser żółty,papryka,jabłko	kanapka z szynką,ogórek,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka, kiwi	bułka z jajkiem,ogórek ,jabłko
Obiad	Normalna	krupnik 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorowa 400ml,gulasz wp 110g,ogórek kiszony 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab pieczony 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz biały 400ml,kotlet pożarski z pieca 110g,marchewka 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,karczek po cygańsku 110g,sałata zjogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	krupnik 400ml,dorsz na parze110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek kiszony 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,piers z indyka na parze 110g,brokuł na parze 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,klops na parze 110g,sałata zjogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	krupnik 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got150g,ziemniaki300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek kiszony 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz biały 400ml,piers z indyka na parze 110g,marchewka 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,klops na parze110g,sałata zjogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		jabłko	bułeczka rwaniec\cukrzyca sok warzywny	banan\cukrzyca jabłko	sok warzywny	banan\cukrzyca jabłko
Kolacja	Normalna	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z becзки 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z becзки 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	pasta z jaj z jogurtem 100g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	ser biały 100g, 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	jajko gotowane, 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	4.03.środa	5.03.czwartek	6.03.piątek	7.03.sobota	8.03.niedziela
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmień na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,twarożek ze szczypiorem100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,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)	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	ryż na ml 350ml,twarożek z natką100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmień na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z szynką,pomidor,kiwi	kanapka z polędwicą dr,papryka,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,ogórek,jabłko	kanapka z pasztetem sojowym,papryka, kiwi	bułka z ser żółty,ogórek ,mandarynka
Obiad	Normalna	barszcz ukraiński 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej 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)	ryżanka 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z marchwi ,pora i chrzanu 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,szyncel z indyka z pieca 110g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	barszcz ukraiński 400ml,pulpet na parze 110g,sur z kap pekińskiej 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)	ryżanka 400ml,dorsz na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	jarzynowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,szyncel z indyka na parze 110g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz ukraiński 400ml,pulpet na parze 110g,marchewka got 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)	ryżanka 400ml,dorsz na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	jarzynowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,szyncel z indyka na parze 110g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		pomarańcza\cukrzyca sok warzywny	banan\cukrzyca jabłko	jabłko	sok warzywny	banan\cukrzyca jabłko
Kolacja	Normalna	indyk faszerywany 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab benedykta 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	polędwica sopocka 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)
	Cukrzyca	indyk faszerywany 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab benedykta 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z miruny pieczonej 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	polędwica sopocka 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)

	<b>Lekkostrawna</b>	indyk faszerowany 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab benedykta 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z miruny pieczonej 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka , herbata z cytryną (1,2,3,4)	polędwica sopocka 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)
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, 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

