

	Diety	9.03.poniedziałek	10.03. wtorek	11.03. środa	12.03.czwartek	13.03.piątek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,twarożek z koperkiem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	płatki owsiane na ml 350ml,indyk faszzerowany 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	płatki jęczmieńne na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,twarożek z koperkiem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	kartoflanka 350ml,indyk faszzerowany 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10
	Letkostrawna wwatrobowa	ryż na ml 350ml,twarożek z koperkiem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	płatki owsiane na ml 350ml,indyk faszzerowany 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10	płatki jęczmieńne na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10
II śniadanie		bułka z szynką drobiową,pomidor,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,pomidor,mandarynka	bułka z jajkiem,papryka,sałata,jabłko	kanapka z k krakowską,papryka,kiwi	kanapka z paztetem sojowym,mandarynka
Obiad	Normalna	zacierkowa 400ml,k mielony z pieca 110g,kapusta zasmażana 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,sznicel z piersi z indyka 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,karczek z grila 110g,sałata wiosenna z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	zacierkowa 400ml,klops wp. na parze 110g,bruku na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,pulpet na parze 110g,sałata wiosenna z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna wwatrobowa	zacierkowa 400ml,klops wp. na parze 110g,bruku na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,pulpet na parze 110g,sałata wiosenna z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		bułeczka rwaniec/cukrzyca jabłko	banan/ cukrzyca jabłko	jabłko	sok warzywny	banan/ cukrz.jabłko
Kolacja	Normalna	szynka od szwagra 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka soltysówka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pastę z makreli wędzonej 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,4)
	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka soltysówka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pastę z miruny pieczonej 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,4)

	Letkostrawna a watrobowa	szynka od szwagra 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pastę z miruny pieczonej 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryna (1,2,3,4)
Positek nr	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe 20g

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	14.03.sobota	15.03.niedziela	16.03.poniedziałek	17.03.wtorek	18.03.środa
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab benedykta 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,ser żółty 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,schab benedykta 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna wiatrobowa	pł ryżowe na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab benedykta 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,twarożek z natką100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z jajkiem,pomidor,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,mandarynka	bułka z szynka z beczki,sałata,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,jabłko	kanapka z polędwica dr,papryka,mandarynka
Obiad	Normalna	krupnik 400ml,befszyk z pieca 110g,sał z ogórka kiszzonego 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)	szczawiowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur chińska z białej kapusty 150g,ziemniaki 300gkompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,k mielony z pieca 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,sznycel dr z pieca 110g,marchewka got 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	krupnik 400ml,befszyk na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 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,schab na parze 110g,sur chińska z białej kapusty 150g,ziemniaki 300gkompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,klops wp na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,piers dr na parze 110g,brokuł na parze150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna wiatrobowa	krupnik 400ml,befszyk na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 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,schab na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300gkompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,klops wp na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,piers dr na parze 110g,marchewka got 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwi		jabłko	gruszka\cukrzyca sok warzywny	bułeczka dr z bdy niem\cukrzyca jabłko	banan/ cukrz.jabłko	pomarańcza\cukrzyca sok warzywny
Kolacja	Normalna	pieś z indyka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasztet wp 80g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	pieś z indyka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)

	Letkostrawna a wątrobowa	piersz z indyka gotowana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
Positek nr	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	połędwica z indyka 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g

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