

	Diety	19.03 czwartek	20.03.piątek	21.03.sobota	22.03.niedziela	23.03.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,paprcarz z miruny 100g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,4,5,10)	płatowsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płateczkiennne 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,paprcarz z miruny 100g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,4,5,10)	kartoflaanka 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka z beczki 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml,paprcarz z miruny 100g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,4,5,10)	płatowsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płateczkiennne 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniad		bułka z humusem,pomidor,kiwi	bułka z szynka z beczki,salata,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,mandarynka	kanapka z jajkiem,pomidor,kiwi	kanapka z schab pieczony,rzodkiewka,mandarynka
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,udko pieczone 250g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorowa 400ml,gulasz wp 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab pieczony 110g,sałata lodowa z szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,karczek z grila 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,udko na parze 250g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorowa 400ml,gulasz wp 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze 110g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml,udko na parze 250g,mix sałat z sosem vinegrett 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorowa 400ml,gulasz wp gotowany110g,sał z ogórka kiszonego150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podw		jabłko	banan/ cukrzyca jabłko	bułeczka rwaniec/cukrzyca jabłko	sok warzywny	jabłko
Kolacja	Normalna	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	k krakowska 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	k krakowska 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)

	Lekkostrawna	połudwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	k krakowska 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
Posilek	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	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

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. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	24.03.wtorek	25.03.środa	26.03.czwartek	27.03.piątek	28.03.sobota
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek 100g,rzodkiew100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k szynkowa 40g,pprzyka100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł jeczmiennie na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,synka sotysówka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek 100g,rzodkiew100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k szynkowa 40g,pprzyka100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,synka sotysówka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki 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,twarożek 100g,rzodkiew100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k szynkowa 40g,pprzyka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł jeczmiennie na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,synka sotysówka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniad		bułka z pasztetem sojowym,pomidor,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,mandarynka	bułka z szynką,salata,jabłko	kanapka z k krakowską,papryka,mandarynka	kanapka z ser topiony,papryka,kiwi
Obiad	Normalna	żurek z jajkiem i kiebasą 400ml,kotlet pożarski z pieca 110g,marchewka got 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml,k mielony z pieca 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,befszytk wp na parze 110g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,kotlet pożarski na parze 110g,marchewka got 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml,pulpet na parze 110g,sur coleslaw 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,dorsz na parze 110g, sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,befszytk wp na parze 110g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,kotlet pożarski na parze 110g,kalafior na parze 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml,pulpet na parze 110g,brokuna parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,dorsz na parze 110g, marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,befszytk wp na parze 110g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podw		banan/ cukrz.jabłko	sok warzywny	jabłko	kiwi	banan/ cukrz.jabłko
Kolacja	Normalna	szynka konserwowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasztet wieprzowy 80g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z miruny pieczonej 100g,ogorek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,4,5,10)	piers dr gotowana 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	szynka konserwowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasztet wieprzowy 80g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z miruny pieczonej 100g,ogorek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryna (1,2,3,4,5,10)	piers dr gotowana 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryna (1,2,3,5,10)

	Lekkostrawna	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasztet wieprzowy 80g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)	pasta z miruny pieczonej 100g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryna (1,2,3,4,5,10)	piers dr gotowana 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryna (1,2,3,5,10)
Posilek	Cukrzyca	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe 20g	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe 20g

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 / larchoidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

