

	Diety	19.03.wtorek	20.03.środa	21.03.czwartek	22.03.piątek	23.03.sobota
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml, 1 jajko gotowane, ser żółty 50g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, k szynkowa 40g, pomidor koktajlowy 100g, rukola 5g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, polędwica sopocka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml, ser biały 100g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml, schab pieczony 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, 2 jajka gotowane, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, k szynkowa 40g, pomidor koktajlowy 100g, rukola 5g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, polędwica sopocka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, ser biały 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, schab pieczony 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	pł ryżowe na ml 350ml, 2 jajka gotowane, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, k szynkowa 40g, pomidor koktajlowy 100g, rukola 5g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, polędwica sopocka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml, ser biały 100g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml, schab pieczony 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadani		bułka z szynką drobiową, pomidor, ogórek, jabłko	kanapka z szynką, papryka, pomidor, mandarynka	bułka z jajkiem, pomidor, ogórek, jabłko	kanapka z ser żółty, papryka, rzodkiewka, mandarynka	bułka z szynką drobiową, pomidor, ogórek, jabłko
Obiad	Normalna	ogórkowa 400ml, k mielony z pieca 110g, sur z kap białej z paprką porem i musztardą 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml, kotlet pożarski z indyka z pieca 110g, sur z marchwi i jabłka 150g, ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, karczek po cygańsku 110g, sałata zielona z jogurtem 80g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml, dorsz z pieca po grecku 250g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml, gulasz wp 110g, sałata lodowa 150g, kasza pęczak 80g, kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml, klops na parze 110g, sur z kap białej z paprką porem i musztardą 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml, klops z indyka na parze 110g, sałata lodowa 150g, ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, schab na parze 110g, sałata zielona z jogurtem 80g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, dorsz z pieca po grecku 250g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml, gulasz wp gotowany 110g, sałata lodowa 150g, kasza pęczak 80g, kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	koperkowa 400ml, klops na parze 110g, kalafior na parze 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml, klops z indykaw na parze 110g, sur z marchwi i jabłka 150g, ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, schab na parze 110g, sałata zielona z jogurtem 80g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, dorsz z pieca po grecku 250g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml, gulasz wp gotowany 110g, sałata lodowa 150g, kasza pęczak 80g, kompot(1,2,3,6,7)
Podwi		banan/ cukrzyca jabłko	pomarańcza	dzieci miś lubiś/ sok pomidorowy	gruszka	jabłko
	Normalna	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza piezonego 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	filet z indyka 60g, ogórek 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj ze szczypiorem 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	filet z indyka 60g, ogórek 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj ze szczypiorem 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	filet z indyka 60g, ogórek 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z natką 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posilek nocny	Cukrzyca	serek wiejski 150g, masło 10g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 10g, pieczywo razowe 20g	jajko gotowane, masło 10g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 10g, pieczywo razowe 20g	ser biały 100g, masło 10g, 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	24.03.niedziela	25.03.poniedziałek	26.03.wtorek	27.03.środa	28.03.czwartek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadani		kanapka z jajkiem,pomidor,ogórek,ja błko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,pomi dor,mandarynka	kanapka z szynką,papryka,pomidor, mandarynka	bułka z ser topiony,pomidor,ogórek,ja błko	kanapka z połdewicą,papryka,pomid or,mandarynka
Obiad	Normalna	brokułowa 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,udko pieczone 250g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,sałatka wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,gulasz węgierski 110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,sznyceł z indyka z pieca 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	brokułowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,udko w potrawce 250g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,schab w sosie koperkowym 110g,sałatka wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałatw sosie vinegret 80g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	brokułowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,schab w sosie koperkowym 110g,sałatka wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwi		mus owocowy	dzieci serek / sok pomidorowy 250ml,	banan/ cukrz jabłkoi	jabłko	banan/ cukrz jabłkoi
	Normalna	pierś dr gotowana 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połdewica sopočka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor koktajlowy100g,rukola 10g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	pieś dr gotowana 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor koktajlowy100g,rukola 10g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	pieś dr gotowana 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor koktajlowy100g,rukola 10g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posilek nocny	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g,masło10g,pieczywo razowe 20g	ser biały 100g,masło10g,pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g,masło10g,pieczywo razowe 20g	jajko gotowane,masło10g,piecz ywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g,masło10g,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 ziemnelarchaidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.lubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak