

	Diety	23.01.czwartek	24.01.piątek	25.01.sobota	26.01.niedziela	27.01.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z paszтетem,ogórek kiszony,kiwi	kanapka z ser topiony,papryka,mandarynka	bułka z szynka,salata jabłko	kanapka z ser kanapkowy,pomidor,kiwi	bułka z jajkiem,rzodkiewka,mandarynka
Obiad	Normalna	szczawiowa z jakiem 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,schab pieczony 110g,marchewka z groszkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,salata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,befszyk wp z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,klops wp na parze110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,salata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kooperkowa 400ml,befszyk wp na parze 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,klops wp na parze110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,schab na parze 110g,marchewka z groszkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,salata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kooperkowa 400ml,befszyk wp na parze 110g,kalafior na parze 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza	sok pomidorowy	jabłko	bułeczka dr z serem\cukrzyca sok pomidorowy
	Normalna	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z indyka 60g,pomidor100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z indyka 60g,pomidor100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z indyka 60g,pomidor100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posilek	Cukrzyca	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	serek wiejski 150g,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,ork | 9.orzechy ziemne\archaidowe |
| 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

	DIETY	28.01.wtorek	29.01.środa	30.01.czwartek	31.01.piątek	1.02.sobota
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka w 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka w 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka w 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie	Dzieci	kanapka z pasztetem,salata jabłko	bułka z szynka,papryka jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,mandarynka	bułka z jajkiem,rzodkiewka,mandarynka	kanapka z k szynkową,pomidor,kiwi
Obiad	Normalna	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka pieczona 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,kotlet mielony z pieca 110g,salata zielona 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym 250g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz pieczony 110g,warzywa po grecku 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz w 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,salata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,rolada w parze 110g,salata zielona 150g,ziemniaki 300g,0g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,klops na parze w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz na parze 110g,warzywa po grecku 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz w 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,rolada w parze 110g,salata zielona 150g,ziemniaki 300g,0g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,klops na parze w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz na parze 110g,warzywa po grecku 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz w 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek	Dzieci	banan\cukrzyca jabłko	mandarynka	banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza	bułeczka rwaniec\cukrzyca sok pomidorowy
	Normalna	2 jajka gotowane, ser żółty 20g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,4)	pasztet 80g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica sopočka 60g,pomidoroki koktajlowe 100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	2 jajka gotowane, ser żółty 20g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza piezonego 100g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną(1,2,3,4)	połędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, pomidorki koktajlowe 100g, rukola 5g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	2 jajka gotowane, ser żółty 20g, papryka 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza piezonego 100g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną(1,2,3,4)	połędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, pomidorki koktajlowe 100g, rukola 5g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, 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)
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 \ archaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak