

	Diety	15.10.wtorek	16.10.środa`	17.10.czwartek	18.10.piątek	19.10.sobota
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,twarożek ze szczypioerm 100g,rzodkiew biała 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczi40g,pomidor koktajlowy100g,10g,rukola ,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypioerm 100g,rzodkiew biała 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczi40g,pomidor koktajlowy100g,10g,rukola ,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,twarożek ze szczypioerm 100g,rzodkiew biała 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczi40g,pomidor koktajlowy100g,10g,rukola ,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z schab pieczony,papryka,ogórek, śliwka	bułka z szynką,pomidor,sałata,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,śliwka	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z polędwica sopocka,papryka,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	pieczarkowa 400ml,karczek z grila 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,gulasz wp 110g,sał z ogórka kiszzonego z pzpryką 150g,k bulgur 80g,,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,k schabowy z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml, befsztyk wp 110g,sałata lodowa 150g,k jeczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,gulasz wp 110g,sał z ogórka kiszzonego z pzpryką 150g,k bulgur 80g,,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszzonej 140g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml, befsztyk wp 110g,sałata lodowa 150g,k jeczmienna 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)	jarzynowa 400ml,gulasz wp 110g,sał z ogórka kiszzonego z pzpryką 150g,k bulgur 80g,,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml, befsztyk wp 110g,sałata lodowa 150g,k jeczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		banan\cukrzyca jabłko	babeczka z jabłkiem\cukrzyca sok pomidorowy	gruszka \cukrzyca jabłko	banan\cukrzyca jabłko	sok pomidorowy
	Normalna	pasztet 80g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k gospodarcza z grila100g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	fielt z indyka faszzerowany 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka z beczki 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	fielt z indyka faszerowany 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	szynka z beczki 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	fielt z indyka faszerowany 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek noc	Cukrzyca	ser biały 100g, 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

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 9. orzechy ziemne \ archaidowe 10. soja i produkty pochodne 11. sezam 12. łubin 13. mięczaki 14. skorupiaki |
|--|--|

opracowała Renata Seremak

	DIETY	20.10.niedziela	21.10.poniedziałek	22.10.wtorek	23.10.środa	24.10.czwartek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,ogórek zielony100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z indyka 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,połędwica sopocka 40g,ogórek zielony100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z indyka 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,ogórek zielony100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z indyka 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z pasztetwm,papryka,ogórek,kiwi	bułka z szynką ,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,ogórek,jabłko	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,kiwi	kanapka z schab pieczony,papryka,ogórek,mandarynka
Obiad	Normalna	rosół z makarorem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka zgrzszkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,schab pieczony w sosie chrzanowyn 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,gulasz węgierski 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,szyncel z indyka z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z gruszką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,kapusta zasmażana 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	rosół z makarorem 400ml,udko w potrawce 250g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,schab na parze w sosie koperkowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz gotowany 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z gruszką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,pulpet na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	rosół z makarorem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka zgrzszkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,schab na parze w sosie koperkowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz gotowany 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z gruszką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,pulpet na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		jabłko	bułeczka z serem\cukrzyca sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	gruszka \cukrzyca jabłko	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	szynka od szwagra 60g,pomidor kokałowe100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,ogórek zielony 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z ryby wędzonej 100g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	k krakowska podsuszana 60g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica zindyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza na parze 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	k krakowska podsuszana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	szynka od szwagra 60g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica zindyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza na parze 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	k krakowska podsuszana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek noc	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	ser biały 100g, 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)
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