

	Diety	4.12.środa	5.12.czwartek	6.12.piątek	7.12.sobota	8.12.niedziela
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,ogórek kiszony100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,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,szynka z beczki 40g,papryka100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,polędwica sopocka 40g,ogórek kiszony100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	k manna na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,ogórek kiszony100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem,papryka,,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,kiwi	kanapka z szynką,salata,jabłko	bułka z schab pieczony,pomidor,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,mandarynka
Obiad	Normalna	jarzynowa 400ml,karczek z grila 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z gruszką 150g,ziemniak 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,sznyceł z indyka z pieca 110g,marchewka z groszkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	jarzynowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap pekińskiej z gruszką 150g,ziemniak 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	jarzynowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniak 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,dorsz na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	gruszka	bułeczka rwaniec\cukrzyca jabłko	pomarańcza\cukrzyca sok pomidorowy
	Normalna	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	paszтет 80g,ogórek kiszony 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,pomidor100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab w ziołach 60g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor100g,masło1 5g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab w ziołach 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor100g,masło1 5g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab w ziołach 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe	ser biały 100g,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,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

DIETY		9.12.poniedziałek	10.12.wtorek	11.12.środa	12.12.czwartek	13.12.piątek
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka soltysówka 40g,ogórek zielony 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,indyk faszerowany 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka soltysówka 40g,ogórek zielony 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,indyk faszerowany 40g,pomidor koktajlowy 100g,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)
	Letkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka soltysówka 40g,ogórek zielony 100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,indyk faszerowany 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser żółty,papryka,kiwi	bułka z polędwica,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z jajkiem,papryka,,jabłko	bułka z szynką,pomidor,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,mandarynka
Obiad	Normalna	ogórkowa 40ml,befszytk wp z pieca 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,karczek z grila 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,kotlet pożarski z indyka 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 40ml,befszytk wp na parze 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,klops na parze110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	koperkowa 40ml,befszytk wp na parze 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,klops na parze110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki z jabłkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwi		banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza\cukrzyca sok pomidorowy	gruszka	babeczka z jabłkiem\cukrzyca jabłko	sok pomidorowy
	Normalna	polędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczi 60g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)

Kolacja	Cukrzyca	polędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pastę zdorszą pieczonego 100g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)
	Letkostrawna	polędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pastę zdorszą pieczonego 100g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)
Posiłek nocny	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, orkisz, kamut) | 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