

	Diety	27.07.sobota	28.07.niedziela	29.07.poniedziałek	30.07.wtorek	31.07.środa
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k krakowska suszona 40g,ogórek małosolny100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g, rzodkiewka 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka 100g,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,k krakowska suszona 40g,ogórek małosolny100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g, rzodkiewka 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	pł ryżowe na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k krakowska suszona 40g,ogórek małosolny100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g, rzodkiewka 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z paszтетem,ogórek,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,śliwka	bułka z szynką,pomidor,salata,jabłko	kanapka z polędwicą,pomidor,rzodkiewka,śliwka	kanapka z szynką,papryka,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	żurek z jajkiem i kielbasą 400ml,schab pieczony 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,sznicel dr 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa z łazankami 400ml,udko pieczone 110g,salata wiosenna 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,pierś dr w potrawce110g,mizeria w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,klops na parze110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,udko na parze 110g,salata wiosenna 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,salata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,pierś dr w potrawce110g,mizeria w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,klops na parze110g,marchewka got150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,udko na parze 110g,salata wiosenna 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)
wieczór		banan\cukrzy jabłko	śliwka	sok warzywny	banan\cukrzy jabłko	nektarynka

Kolacja	Normalna	szynka od szwagra 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	szynka od szwagra 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
psilek noc	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	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

kuchnia zastrzmiiany 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
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
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

		1.08.czwartek	2.08.piątek	3.08.sobota	4.08.niedziela	5.08.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy 100g,rukola 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,polędwica z indyka 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,krakowska podsuszana 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,pomidor koktajlowy 100g,rukola 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,polędwica z indyka 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,krakowska podsuszana 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy 100g,rukola 10g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,polędwica z indyka 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,krakowska podsuszana 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser topionym,pomidor,rzodkiewka,śliwka	bułka z szynką,pomidor,salata,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,ogórek,śliwka	kanapka z polędwicą,pomidor,rzodkiewka,śliwka	kanapka z jajkiem,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	grochowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 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,gulasz wp 110g,ogórek małosolny 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,k mielony z pieca 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,sznicel dr z pieca 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,ogórek małosolny 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,pierś na parze 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,kalafior na parze 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,gulasz wp 110g,ogórek małosolny 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,pierś na parze 110g,ogórek w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
wieczór		banan\cukrzy jabłko	bułeczka rwaniec\cukrzy sok pomidorowy	brzoskwinia	banan\cukrzy jabłko	sok warzywny

Kolacja	Normalna	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,ogórek 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,ogórek 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
psilek noc	Cukrzyca	serek wiejski 150g,masło 5g, pieczywo razowe	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

kuchnia zastrzimiziany 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	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
I śniadanie	Normalna	płatki ryżowe na ml.kiełbasa szynkowa30g, masło 10g, pieczywo300g, herbata	płatki jęczmienne na ml.szynka30g,masło 10g, pieczywo300g,herbata	zacierki na ml,serek waniliowy60g, masło 10g, pieczywo300g,herbata	ryż na ml,kiełbasa mielonka30g,masło 10g, pieczywo300g,herbata
	Wątrobow	płatki ryżowe na ml.kiełbasa szynkowa30g, masło 10g, bułka300g herbata	płatki jęczmienne na ml.szynka30g,masło 10g bułka300g,herbata	zacierki na ml,serek waniliowy60g, masło 10g, bułka300g, herbata	ryż na ml.filet z indyka30g, masło 10g, bułka300g,herbata
	Cukrzyca	płatki ryżowe na ml.kiełbasa szynkowa30g, masło 10g, pieczywo razowe,herbata gorzka	płatki jęczmienne na ml szynka 30g,masło 10g pieczywo mieszane300g,herbata gorzka	zacierki na ml, ser biały 60g,masło 10g, pieczywo mieszane300g,herbata gorzka	ryż na ml,filet z indyka30g,masło 10g, pieczywo razowe300g,herbata gorzka
II śniadanie	Dzieci Cukrzy	kanapka z serem żółtym i pomidorem dzieci+marchewka	kanapka z kieł.szynkową i rzodkiewką, dzieci+jabłko	kanapka z szynką i pomidorem dzieci+jabłko	kanapka z serem żółtymi pomidorem, dzieci+marchewka
Obiad	Normalna	krupnik, pieczeń wieprzowa w sosie własnym, ogórek kiszony, makaron, kompot	rosół z makaronem, udko w potrawce, buraczki, ziemniaki, kompot	brokułowa, kotlet schabowy, sałata lodowa w sosie ogrodowym, ziemniaki, kompot	barszcz ukraiński, gulasz wieprzowy, sał.z ogórka kiszonego i cebuli, kasza gryczana, kompot
	Wątrobow	krupnik, pulpet w sosie, brokuły, makaron, kompot	rosół z makaronem, udko w potrawce, buraczki, ziemniaki, kompot	brokułowa bez śmietany, schab w sosie, marchewka got, ziemniaki, kompot	jarzynowa dietetyczna, gulasz gotowany, szpinak, kasza jęczmienna, kompot
	Cukrzyca	krupnik, pulpet got.ogórek kiszony, ziemniaki, kompot	rosół z makaronem, udko w potrawce, buraczki, ziemniaki, kompot	brokułowa bez śmietany, schab got. sałata lodowa w sosie ogrodowym, ziemniaki, kompot	jarzynowa dietetyczna, gulasz gotowany, sał.z ogórka kiszonego i cebuli, kasza jęczmienna, kompot
Podwieczorek	Dzieci	miś lubiś	wafelki 50g, kisiel	bułka chałka z nutellą mleko	serek bakuś
Kolacja	Normalna	fantazja drobiowa50g, masło 10g pieczywo300g, herbata	schab w majeranku50g masło 10g pieczywo300g, herbata	pieczeń wiedeńska50g, masło 10g, pieczywo300g, herbata	kiełbasa szynkowa50g, masło 10g, pieczywo300g, herbata
	Wątrobow	fantazja drobiowa50g, masło 10g bułka300g, herbata	schab w majeranku50g masło 10g bułka300g, herbata	połędwica drobiowa50g, masło 10g bułka300g, herbata	kiełbasa szynkowa50g, masło 10g, bułka300g, herbata
	Cukrzyca	fantazja drobiowa50g, masło 10g, pieczywo razowe300g, herbata gorzka	schab w majeranku50g, masło 10g, pieczywo razowe300g, herbata gorzka	połędwica drobiowa50g, masło 10g pieczywo mieszane300g, herbata gorzka	kiełbasa szynkowa50g, masło 10g, pieczywo300g, herbata gorzka
	Cukrzyca	indyk w galarecie40g, masło 10g, pieczywo200g	szynka drobiowa40g, masło 10g pieczywo200g	jajko gotowane masło 10g pieczywo razowe200g	ser biały70g, masło 10g pieczywo200g

Środa

płatki owsiane na
ml.szynka30g,masło10gpi
eczywo300g,herbata

płatki owsiane na
ml.szynka30g,masło10gb
ułka300g,herbata

płatki owsiane
naml,szynka30g,
masło10g,pieczywo
mieszane 300g,herbata
gorzka

kanapka zszynką
drobiową i rzodkiewką
dzieci+ jabłko

pomidorowa z
makaronem,befsztyk
wp.mielony,sur.z kap.
pekińskiej,ziemniaki,komp
ot

kartoflanka z
makaronem,klopsik
gotowany,brokuly,ziemnia
ki,kompot

kartoflanka,klopsik
got,sur.z
kap.pekińskiej,ziemniaki,k
ompot

banan

ser biały80g masło10g
pieczywo300g,herbata

ser biały80g,masło10g,
bułka300g,herbata

ser biały80g,masło10g,
pieczywo
razowe300g,herbata
gorzka

połędwica
drobiowa40g,masło10gpie
czywo200g