

	Diety	13.01.poniedziałek	14.01.wtorek	15.01.środa	16.01.czwartek	17.01.piątek
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek konserwowy100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane ,pomidorki koktajlowe100g,rukola 5g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	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,szynka konserwowa 40g,ogórek konserwowy100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane ,pomidorki koktajlowe100g,rukola 5g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek konserwowy100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,2 jajka gotowane ,pomidorki koktajlowe100g,rukola 5g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka 100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z szynką ,pomidor,kiwi	bułka z jajkiem,papryka,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,mandarynka	bułka z szynką,pomidor,kiwi	kanapka z ser topiony,ogórek,mandarynka
Obiad	Normalna	ogórkowa 400ml,szynceł z indyka z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sur z kap kiszonej 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z marchwi i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz z pieca 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	ogórkowa 400ml,szynceł z indyka z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sur z kap kiszonej 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z marchwi i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz z pieca 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	ogórkowa 400ml,szynceł z indyka z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sur z kap kiszonej 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z marchwi i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz z pieca 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwieczer		pomarańcza	banan\cukrzyca jabłko	gruszka	mandarynka	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	szynka gotowana 60g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopočka 60g,ogórek zielony100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj ze szczypiorem 100g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka gotowana 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pastę z jaj ze szczypiorem 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka gotowana 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pastę z jaj ze szczypiorem 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, 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	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

	DIETY	18.01.sobota	19.01.niedziela	20.01.poniedziałek	21.01.wtorek	22.01.środa
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml, szynka z beczki 40g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane 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)	ryż na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, szynka gotowana 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, polędwica z indyka 40g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka z beczki 40g, ogórek zielony 100g, 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, szynka konserwowa 40g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka gotowana 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml, szynka z beczki 40g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml, ser biały 100g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, szynka gotowana 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z jajkiem, papryka, kiwi	bułka z ser kanapkowy, ogórek kiszony, jabłko	kanapka z szynką, papryka, jabłko	bułka z polędwicą, pomidor, manderynka	kanapka z ser żółty, ogórek, kiwi
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml, klops wp. w sosie pomidorowym 110g, sałata lodowa 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz biały z jajkiem i kiebasą 400ml, kielbony z pieca 110g, buraczki 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g, marchewka z groszkiem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, karczek z grilla 110g, sałata zielona 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, sznycel z indyka z pieca 110g, sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml, klops wp. w sosie pomidorowym 110g, sałata lodowa 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, pulpet na parze 110g, buraczki 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g, ogórek kiszony 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, pulpet na parze 110g, sałata zielona 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml, klops wp. w sosie pomidorowym 110g, sałata lodowa 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, pulpet na parze 110g, buraczki 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g, marchewka z groszkiem 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, pulpet na parze 110g, sałata zielona 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml, pierś z indyka na parze 110g, kalafior na parze 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		pomarańcza	sok pomidorowy	bułeczka rwaniec, cukrzyca jabłko	banan, cukrzyca jabłko	jabłko
	Normalna	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	jaajko gotowanego, 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	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