

|              | Diety        | 24.12.wtorek wigilia   | 25.12.środa BN  | 26.12.czwartek BN  | 27.12.piątek  | 28.12.sobota  |
|--------------|--------------|--|---|--|---|---|
| I śniadanie  | Normalna     | ryż 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 jęczmienne na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)babeczka | k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)babeczka    | makaron na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10) | płatki ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek kiszony100g,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 z beczki 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)jogurt               | kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)serek wiejski | kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)  | kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek kiszony100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)         |
|              | Lekkostrawna | ryż na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)   | płatki jęczmienne na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)babeczka                       | k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)babeczka                          | makaron na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                       | płatki ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek kiszony100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                       |
| II śniadanie |              | kanapka z ser kanankowy,papryka, kiwi  | bułka z ser żółty,ogórek kiszony,mandarynka   | kanapka z szynką,papryką,ogórek,jabłko   | bułka z szynką,pomidor,jabłko   | kanapka z ser topiony,papryką,jabłko  |
| Obiad        | Normalna     | jarzynowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)  | pomidorowa z ryżem 400ml,schab pieczony 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)   | krupnik 400ml, dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)   | brokułowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)  |
|              | Cukrzyca     | jarzynowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)  | pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)  | rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 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)   | brokułowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)   |
|              | Lekkostrawna | jarzynowa 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)  | pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze110g,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)   | krupnik 400ml, dorsz na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)  | brokułowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)   |
| Podły        |              | banan\cukrzyca jabłko  | pomarańcza  | banan\cukrzyca jabłko  | jabłko  | sok pomidorowy  |
|              | Normalna     | barszczyk czerwony do picia 200ml,kapusta wiglijna 150g,dorsz pieczony 110g,100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4,5,10) | szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                            | połewica sopocka 60g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)      | szynka konserwowa 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,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                        |

|                |                     |  |  |  |  |  |
|----------------|---------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Kolacja</b> | <b>Cukrzyca</b>     | barszczyk czerwony do picia 200ml, kapusta wiglijna 150g, dorsz pieczony 110g, 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4,5,10) | szynka od szwagra 60g, papryka 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) | szynka konserwowa 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, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10) |
|                | <b>Lekkostrawna</b> | barszczyk czerwony do picia 200ml, kapusta wiglijna 150g, dorsz na parze 110g, 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4,5,10)                       | szynka od szwagra 60g, papryka 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)                       | szynka konserwowa 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, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                       |
| <b>Posiłek</b> | <b>Cukrzyca</b>     | ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe  | indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe   | szynka 40g, 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

| DIETY        |   | 29.12.niedziela   | 30.12.poniedziałek   | 31.12.wtorek  | 1.01.2025 środa NR   | 2.01.czwartek   |
|--------------|---|---|--|---|--|---|
| I śniadanie  | Normalna                                | k manna na ml<br>350ml,szynka z beczi<br>40g,papryka<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) | płat owsiane 350ml,k<br>krakowska 40g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) | płat ryżowe na ml<br>350ml,szynka sołtysówka<br>40g,ogórek kiszony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) | makaron na ml<br>350ml,połędwica sopocka<br>40g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) | płat jęczmień na ml<br>350ml,serek wiejski<br>150g,dżem<br>30g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) |
|              | Cukrzyca                                | kartoflanka 350ml,szynka<br>z beczi 40g,papryka<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)      | kartoflanka 350ml,k<br>krakowska 40g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)  | kartoflanka 350ml,szynka<br>sołtysówka 40g,ogórek<br>kiszony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)       | kartoflanka<br>350ml,połędwica sopocka<br>40g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)   | kartoflanka 350ml,serek<br>wiejski 150g,papryka<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)        |
|              | Lekkostrawna                            | k manna na ml<br>350ml,szynka z beczi<br>40g,papryka<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          | płat owsiane 350ml,k<br>krakowska 40g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          | płat ryżowa ml<br>350ml,szynka sołtysówka<br>40g,ogórek kiszony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                             | makaron na ml<br>350ml,połędwica sopocka<br>40g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          | płat jęczmień na ml<br>350ml,serek wiejski<br>150g,dżem<br>30g,masło 15g,pieczywo<br>pszenne 100g,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          |
| II śniadanie | kanapka z<br>jajkiem,pomidor,mandarynka | bułka z<br>szynką,pomidor,jabłko  | kanapka z ser<br>kanapkowy,papryka,jabłko  | bułka z schab<br>oieczony,pomidor,mandarynka  | kanapka z ser<br>żółty,ogórek,kiwi   |   |
| Obiad        | Normalna                                | żurek z jajkiem i kielbasą<br>400ml, k mielony z pieca<br>110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   | łazankowa 400ml,befszyk<br>wp z pieca 110g,sał z<br>ogórka kiszzonego<br>150g,kasza jęczmieńna<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)                                  | rosół z makaronem<br>400ml,udko w potrawce<br>250g,marchewka mini<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   | koperkowa 400ml,schab<br>pieczony 110g,buraczki<br>150g,ziemniaki 300g,  | kalafiorowa 400ml,karczek<br>z grila 110g,sur z kap<br>pekińskiej z kukurydzą<br>150g,ziemniaki 300g,   |
|              | Cukrzyca                                | żurek z jajkiem i kielbasą<br>400ml, k mielony z pieca<br>110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   | łazankowa 400ml,befszyk<br>wp z pieca 110g,sał z<br>ogórka kiszzonego<br>150g,kasza jęczmieńna<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)                                  | rosół z makaronem<br>400ml,udko w potrawce<br>250g,kalafior na parze<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)  | koperkowa 400ml,schab<br>na parze 110g,buraczki<br>150g,ziemniaki 300g,  | kalafiorowa 400ml,pierś z<br>indyka na parze 110g,sur z<br>kap pekińskiej z kukurydzą<br>150g,ziemniaki<br>300g,m   |
|              | Lekkostrawna                            | żurek z jajkiem i kielbasą<br>400ml, k mielony z pieca<br>110g,buraczki<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   | łazankowa 400ml,befszyk<br>wp z pieca 110g,sał z<br>ogórka kiszzonego<br>150g,kasza jęczmieńna<br>80g,kompot(1,2,3,6,7)                                  | rosół z makaronem<br>400ml,udko w potrawce<br>250g,marchewka mini<br>150g,ziemniaki<br>300g,kompot(1,2,3,6,7)   | koperkowa 400ml,schab<br>na parze 110g,buraczki<br>150g,ziemniaki 300g,  | kalafiorowa 400ml,pierś z<br>indyka na<br>parze 110g,brokuł na<br>parze 150g,ziemniaki<br>300g,   |
| Podły        | pomarańcza                              | sok pomidorowy  | banan\cukrzyca jabłko  | gruszka   | pomarańcza   |   |
|              | Normalna                                | schab pieczony<br>60g,ogórek kiszony<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,jogurt,herbata<br>z cytryną<br>200ml(1,2,3,5,10)       | połowica z indyka<br>60g,papryka<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,maślanka,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)     | szynka od szwagra<br>60g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                | szynka z beczi<br>60g,papryka<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,jogurt,herbata<br>z cytryną<br>200ml(1,2,3,5,10)                 | k szynkowa 60g,pomidor<br>100g,masło 15g,pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g,serek<br>naturalny,herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)              |

|                |                     |  |   |   |  |   |
|----------------|---------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Kolacja</b> | <b>Cukrzyca</b>     | schab pieczony<br>60g, ogórek kiszony<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g, jogurt, herbata<br>z cytryną<br>200ml(1,2,3,5,10) | polędwica z indyka<br>60g, papryka<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe<br>50g, maślanka, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) | szynka od szwagra<br>60g, pomidor<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g, serek<br>naturalny, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) | szynka z beczki<br>60g, papryka<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g, jogurt, herbata<br>z cytryną<br>200ml(1,2,3,5,10) | k szynkowa 60g, pomidor<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>mieszane 50g + pieczywo<br>razowe 50g, serek<br>naturalny, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10) |
|                | <b>Lekkostrawna</b> | schab pieczony<br>60g, ogórek kiszony<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>pszenne<br>100g, jogurt, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          | polędwica z indyka<br>60g, papryka<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>pszenne<br>100g, maślanka, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          | szynka od szwagra<br>60g, pomidor<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>pszenne 100g, serek<br>naturalny, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          | szynka z beczki<br>60g, papryka<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>pszenne<br>100g, jogurt, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          | k szynkowa 60g, pomidor<br>100g, masło 15g, pieczywo<br>pszenne 100g, serek<br>naturalny, herbata z<br>cytryną 200ml(1,2,3,5,10)                          |
| <b>Posiłek</b> | <b>Cukrzyca</b>     | ser biały 100g, masło<br>5g, pieczywo razowe   | indyk w galarecie<br>40g, masło 5g, pieczywo<br>razowe  | serek wiejski 150g, masło<br>5g, pieczywo razowe  | indyk w galarecie<br>40g, masło 5g, pieczywo<br>razowe   | szynka 40g, masło<br>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