

	Diety	5.10.sobota	6.10.niedziela	7.10.poniedziałek	8.10.wtorek	9.10.środa
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, szynka od szwagra 40g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki 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)	pł owsiane na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, 2 jajka gotowane ogórek zielony 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, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka od szwagra 40g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, ser biały 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka konserwowa 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, 2 jajka gotowane ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	makaron na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, szynka od szwagra 40g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, ser biały 100g, powidła 30g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, 2 jajka gotowane ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem, papryka, ogórek, śli wka	bułka z pasztetem, ogórek kiszony, jabłko	bułka z szynką, pomidor, sałata, jab łko	kanapka z ser topiony, papryka, ogórek, ja błko	kanapka z szynka dr, papryka, ogórek, jabłko
Obiad	Normalna	brokułowa 400ml, befsztyk wp z pieca 110g, sałata wiosenna 150g, k bulgur 80g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udk w potrawce 250g, buraczki 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml, gulasz wp 110g, sur colesław 150g, k gryczana 80g, kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml, k mielony z pieca 110g, kapusta zasmażana 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml, kotlet pożarski z indyka z pieca 110g, marchewka 150g, ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	brokułowa 400ml, befsztyk wp na parze 110g, sałata wiosenna 150g, k bulgur 80g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udk w potrawce 250g, buraczki 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, gulasz wp gotowany 110g, sur colesław 150g, k gryczana 80g, kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml, klops na parze 110g, brokuł na parze 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml, pierś z indyka na parze 110g, marchewka 150g, ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	brokułowa 400ml, befsztyk wp na parze 110g, sałata wiosenna 150g, k bulgur 80g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udk w potrawce 250g, buraczki 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, gulasz wp gotowany 110g, kalafior na parze 150g, 150g, k jęczmienna 80g, kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml, klops na parze 110g, brokuł na parze 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml, pierś z indyka na parze 110g, marchewka 150g, ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)
Podwi		sok pomidorowy	jabłko	banan\cukrzyca jabłko	śliwka\cukrzyca jabłko	bułeczka dr \cukrzyca Jabłko
	Normalna	szynka sołtysówka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, ogórek kiszony 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, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka krucha 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kielbasa krakowska podsuszana 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 soltysówka 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka krucha 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kielbasa krakowska podsuszana 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka krucha 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kielbasa krakowska podsuszana 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
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

	DIETY	10.10.czwartek	11.10.piątek	12.10.sobota	13.10.niedziela	14.10.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki 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)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 100g,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 zielony 100g,masło15g,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,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 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)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,polędwica sopocka 40g,ogórek zielony 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)
	Letkostrawna	k manna na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,śliwka	bułka z polędwicą,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,ogórek,jabłko	bułka z szynką,pomidor,sałata,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	kalafiorowa 400ml,tazanka z kapustą,kielbasą i pieczarkami 250g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	żurek z jajkiem i kielbasą 400ml,k schabowy z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,k mielony z pieca 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,sznicel dr 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	kalafiorowa 400ml,schab na parze 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g, 110g,buraczki 150g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,klops na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś dr na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	kalafiorowa 400ml,schab na parze 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g, 110g,buraczki 150g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,klops na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś dr na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		śliwka\cukrzyca jabłko	sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	jabłko lub kiwi	sok pomidorowy
	Normalna	filet z indyka faszzerowany 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasata z makreli wędzonej 100g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	pieś dr gotowana 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczi 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	filet 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)	pasata z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	pień dr gotowana 60g, pomidor 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 koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	filet z indyka faszerowany 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasata z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	pień dr gotowana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, 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	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