

	Diety	12.02.środa	13.02.czwartek	14.02.piątek	15.02.sobota	16.02.niedziela
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem,papryka,kiwi	bułka z ser topiony,ogórek,jabłko	kanapka z szynka,pomidor,mandarynka	kanapka z paszтетem,ogórek,kiwi	kanapka z polędwicą ,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	kapuśniak 400ml,k pożarski z pieca 110g,sur z marchwi i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gołabki po gorlicku 110g,salata lodowa z jogurtem 150g,ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,gulasz wp 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,schab pieczony 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,salata lodowa z jogurtem 150g,ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z marchwi i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,salata lodowa z jogurtem 150g,ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		gruszka	babeczka z jabłkiem\cukrzyca jabłko	jabłko	banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza
	Normalna	szynka soltysówka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszzerowany 60g,pomidoroki koktajlowe100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka soltysówka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza na parze100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,pomidorki kockajlowe100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka soltysówka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza na parze100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,pomidorki kockajlowe100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Positek	Cukrzyca	jajko gotowane,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		17.02.poniedziałek	18.02.wtorek	19.02.środa	20.02.czwartek	21.02.piątek
I śniadanie	Normalna	zacierk na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypioem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypioem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierk na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypioem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z ser żółty,pomidor,jabłko	kanapka z szynką,pomidor,mandarynka	kanapka z polędwicą z indyką ,pomidor,mandarynka	kanapka z jajkiem,papryka,kiwi	kanapka z ser kanapkowy,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	żurek z jajkiem i kielbasą 400ml,befszyk wp z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,k mielony z pieca 110g,kapusta zasmażana 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,udko pieczone 250g,sałata zielona z jogurtem 150g,ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,buraczki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak z kiszanej kap 400ml,dorsz z pieca 110g,sur z marchwi i jabłka 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,befszyk wp na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,klops na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,udko w potrawce 250g,sałata zielona z jogurtem 150g,ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z marchwi i jabłka 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,befszyk wp na parze 110g,kalafuor na parze 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,klops na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,udko w potrawce 250g,sałata zielona z jogurtem 150g,ryż 80g, kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z marchwi i jabłka 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwieczer	Dzieci	bułeczka rwaniec\cukrzyca sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	gruszka	banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza
	Normalna	indyk faszerowany 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopočka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	indyk faszerowany 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pastą z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	indyk faszerowany 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pastą z jaj z jogurtem 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Positek	Cukrzyca	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	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,oryz)
- 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