

	Diety	24.03.poniedziałek	24.03.wtorek	25.03.środa	26.03.czwartek	27.03.piątek
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml,ser żółty 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	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,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,połędwica sopocka 40g,pomidor 100g,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)
	Lekkostrawna	makaron na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,twarożek z koperkiem 100g,rzodkiewka 50g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadani		kanapka z jajkiem,papryka,jabłko	bułka z ser topiony ,papryka,mandarynka	kanapka z pasztetem,papryka,,jabłko	bułka z szynką,papryka,mandarynka	bułka z ser żółty ,papryka,mandarynka
Obiad	Normalna	pomidorowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,k schabowy z pieca 110g,salata wiosenna z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,befszyk wp z pieca 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,kotlet pożarski z pieca 110g,sur z marchwi ,jabłka i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,salata wiosenna z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,befszyk na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,sur z marchwi ,jabłka i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,salata wiosenna z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,befszyk na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,sur z marchwi ,jabłka i pora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,dorsz na parze 110g,brukul na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwi		bułeczka z jabłkiem\cukrz jabłkoi	banan\cukrz jabłko	pomarańcza	sok pomidorowy	banan\cukrz jabłko
	Normalna	pasztet 80g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszzerowany 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pastę z jaj z jogurtem 100g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	polędwica sopočka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	polędwica sopočka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, 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

kuchnia zastrz 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/larchaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	28.03.sobota	29.03.niedziela	30.03.poniedziałek	31.03.wtorek	1.04.środa
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml, schab pieczony 40g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, k szynkowa 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, serek wiejski 150g, dżem 50g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, polędwica z indyka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, schab pieczony 40g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, k szynkowa 40g, papryka 100g, 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, szynka konserwowa 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml, polędwica z indyka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml, schab pieczony 40g, ogórek kiszony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, k szynkowa 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, serek wiejski 150g, dżem 50g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, szynka konserwowa 40g, papryka 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadani		kanapka z jajkiem, papryka, jabłko	bułka z szynką, papryka, kiwi	kanapka z ser żółty, ogórek, mandarynka	bułka z schab pieczony, papryka, kiwi	kanapka z ser kanapkowy, papryka, jabłko
Obiad	Normalna	ryżanka 400ml, schab pieczony 110g, sałata lodowa 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	żurek z jakiem i kielbasą 400ml, k mielony z pieca 110g, buraczki 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g, mizeria 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml, karczek po cygańsku 110g, sur z kap pekińskiej z musztardą francuską 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml, sznycel z indyka z pieca 110g, sałata wiosenna 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	ryżanka 400ml, schab pieczony 110g, sałata lodowa 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, klops na parze 110g, 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)	koperkowa 400ml, pulpet na parze 110g, sur z kap pekińskiej z musztardą francuską 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sałata wiosenna 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	ryżanka 400ml, schab pieczony 110g, sałata lodowa 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml, klops na parze 110g, 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)	koperkowa 400ml, pulpet na parze 110g, marchewka got 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabieleny 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sałata wiosenna 150g, ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)
Podwi		bułeczka rwaniec\cukrz sok pomidorowy	jabłko	pączek\cukrz sok pomidorowy	banan\cukrz jabłko	gruszka
	Normalna	szynka soltysówka 60g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z beczi 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k gospodarcza z grila 100g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posilek 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 zastrz 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 ziemnelarchaidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.lubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak