

	Diety	16.08.piątek	17.08.sobota	18.08.niedziela	19.08.poniedziałek	20.08.wtorek
I śniadanie	Normalna	makaron 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,2 jajka gotowane, rzodkiewka 50g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,piersz dr gotowana 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane, rzodkiewka 50g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały100g, papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,piersz dr gotowana 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	makaron 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,2 jajka gotowane, rzodkiewka 50g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,piersz dr gotowana 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z jajkiem,papryka,pomidor,jabłko	kanapka z szynką,rzodkiewką,ogórkami,śliwką	kanapka z szynką drobiową,papryką,ogórkami,śliwką	grachamka z serem żółtym,rzodkiewką,sałatą,jabłko	kanapka z serem kanapkowym,pomidorem,ogórkami,jabłko
Obiad	Normalna	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 z pomidora 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,sznicel dr 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,k mielony z pieca 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	krupnik 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	brokułowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata z pomidora 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,piersz dr gotowana 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,klops na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	krupnik 400ml,dorsz na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	brokułowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata z pomidora 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,piersz dr gotowana 110g,marchewka z groszkiem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,klops na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan\cukrzyca jabłko	arbuz	sok pomidorowy	bułeczka drożdżowa\cukrzyca sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	k krakowska 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogobella,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka soltysówka 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

<b>Kolacja</b>	<b>Cukrzyca</b>	k krakowska 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, pomidor 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, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	<b>Lekkostrawna</b>	k krakowska 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, pomidor 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, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka sołtysówka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	jajko gotowane, masło 10g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 10g, pieczywo razowe 20g	serek wiejski, masło 10g, pieczywo razowe 20g	jajko gotowane, masło 10g, pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g, masło 10g, pieczywo razowe 20g

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		21.08.środa	22.08.czwartek	23.08.piątek	24.08.sobota	25.08.nidziela
I śniadanie	<b>Normalna</b>	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka z becзки 40g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	<b>Cukrzyca</b>	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z becзки 40g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	<b>Lekkostrawna</b>	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek z koperkiem 100g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka z becзки 40g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie	<b>Dzieci</b>	bułka z pasztetem,rzodkiewka,ogórek,jabłko	kanapka z jajkiem,papryka,pomidor,jabłko	kanapka z szynka,rzodkiewka,ogórek,śliwka	bułka z ser żółty,rzodkiewka,sałata,jabłko	kanapka z ser topiony,pomidor,ogórek,jabłko
Obiad	<b>Normalna</b>	kapuśniak 400ml,befszyk wp z pieca 110g,mizeria 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa z łazankami 400ml,karczek z grila 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,udko w potrawce 250g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,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)
	<b>Cukrzyca</b>	koperkowa 400ml,befszyk wp na parze 110g,mizeria 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml,udko w potrawce 250g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	<b>Lekkostrawna</b>	koperkowa 400ml,befszyk wp na parze 110g,kalafior na parze 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zacierkowa 400ml,udko w potrawce 250g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie	<b>Dzieci</b>	banan\cukrzyca jabłko	nektarynka	bułeczka dr\cukrzyca sok pomidorowy	sok pomidorowy	arbuz
	<b>Normalna</b>	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pierś dr gotowana 60g,ogórek 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

<b>Kolacja</b>	<b>Cukrzyca</b>	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	piers dr gotowana 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,pomidor100g,masło1 5g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	<b>Lekkostrawna</b>	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	piers dr gotowana 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,pomidor100g,masło1 5g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	indyk w galarecie 40g,masło10g,pieczywo razowe 20g	serek wiejski,masło10g,pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g,masło10g,pieczywo razowe 20g	ser biały 100g,masło10g,pieczywo razowe 20g	indyk w galarecie 40g,masło10g,pieczywo razowe 20g

kuchnia zastrzega zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

- 1.ziarna zbóż zawierające gluten(pszenica,żyto,jęczmień,owies,ork 9.orzechy ziemne\archaidowe
- 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
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.łubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak