

	Diety	7.07.26.wtorek	8.07.26.środa	9.07.czwartek	10.07.26.piątek	11.07.26.sobota
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka soltysówka 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,k szynkowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka soltysówka 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka gotowana 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka soltysówka 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajko,papryka,jabłko	kanapka z pasztetem sojowym,ogórek,kiwi	kanapka z szynką,papryka,jabłko	kanapka z szynka,papryka, kiwi	bułka z ser topiony,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	koperkowa z kuskusem 400ml,sznyceł wp z cebulką z pieca 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,karczek z grila 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz biały z jajkiem i kiełbasą 400ml,k mielony z pieca 110g,mix sałat w sosie vinegrett150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ogórkowa z ryżem 400ml,befszyk wp z pieca 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa z kuskusem 400ml,sznyceł wp na parze110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,mix sałat w sosie vinegrett150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszzonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ogórkowa z ryżem 400ml,befszyk wp na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa z kuskusem 400ml,sznyceł wp na parze110g,sa z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,mix sałat w sosie vinegrett150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,dorsz na parze 110g,smarchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ogórkowa z ryżem 400ml,befszyk wp na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		brzoskwinia	banan/cukrzyca jabłko	arbuz\cukrzyca sok warzywny 250ml	śliwka\cukrzyca jabłko	sok warzywny
Kolacja	Normalna	szynka z beczki 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	szynka z beczki 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posilek	Cukrzyca	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	szynka 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 ziemne\archaidowe
10.soja i produkty pochodne
11.sezam
12.łubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	12.07.26.niedziela	13.07.26.poniedziałek	14.07.26.wtorek	15.07.26.środa	16.07.26.czwartek
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k mana na ml 350ml,pasta z miruny pieczonej 100g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,4)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,rzodkiewka20g, sałata zielona 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka z indyka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,półdewica sopocka 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,pasta z miruny pieczonej 100g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,4)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,rzodkiewka20g, sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z indyka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł ryżowe na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k mana na ml 350ml,pasta z miruny pieczonej 100g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,4)	pł owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,rzodkiewka20g, sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka z indyka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z humusem z ciecierzycy,papryka,melon	kanapka z jajkiem,ogórek,kiwi	kanapka z szynką,sałata,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,pomidor,śliwka	bułka z pasztetem,pomidor,mandarynka
Obiad	Normalna	rosół z makaronem400ml,udko w potrawce 250ml,marchewka got 150g,kompot(1,2,3,6,7)	szczawiowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur chińska 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa z kuskusem 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,sznicel dr z pieca 110g,mizeria z jogurtem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	rosół z ziemniakami 400ml,udko w potrawce 250ml,kalafior na parze 150g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,sur chińska 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik z kuskusem 400ml,schab na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,sznicel dr na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,schab na parze 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	rosół z makaronem400ml,udko w potrawce 250ml,marchewka got 150g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik z kuskusem 400ml,schab na parze 110g,brokół na parze 150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,sznicel dr na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,schab na parze 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		nektarynka	arbuz	bułeczka z serem\cukrzyca sok warzywny 250ml	banan\cukrzyca jabłko	brzoskwinia
Kolacja	Normalna	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasztet dr 80g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	półdewica dr 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica dr 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka soltysówka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posilek	Cukrzyca	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	ser biały 100g,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\archaidowe
10.soja i produkty pochodne
11.sezam
12.łubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak