

	Diety	17.07.26.piątek	18.07.26. sobota	19.07.26.niedziela	20.07.26.poniedziałek	21.07.26.wtorek
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płat ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płat jęczmienne na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,2 jajka gotowane ,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płat owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane ,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płat ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płat jęczmienne na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,2 jajka gotowane ,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płat owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z ser topiony,pomidor,śliwka	kanapka z jajko,papryka,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,jabłko	kanapka z pasztetem sojowym,papryka, kiwi	kanapka z szynką,papryka,śliwka
Obiad	Normalna	kalafiorowa 400ml, makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp 110g,ogórek małosolny 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,mizéria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	kalafiorowa 400ml, makaron razowy zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek małosolny 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z ziemniakami 400ml,udko w potrawce 250,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,mizéria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	kalafiorowa 400ml, makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,ogórek małosolny 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,mizéria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		banan/cukrzyca jabłko	nektarynka	sok warzywny 250ml	bułeczka z serem\cukrzyca jabłko	brzoskwinia
Kolacja	Normalna	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	poledwica z indyka 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	poledwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	poledwica z indyka 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	poledwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	pasta z dorsza piezonego 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	poledwica z indyka 60g, pomidor koktajlowy 0g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	poledwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posiłki	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	k szynkowa 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\archaidowe
 10.soja i produkty pochodne
 11.sezam
 12.łubin
 13.mięczaki
 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	22.07.26.środa	23.07.26.czwartek	24.07.26.piątek	25.07.26.sobota	26.07.26.niedziela
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki drożdżowe na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki drożdżowe na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,pomidor 40g,koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z humusem z ciecierzycy,papryka,jabłko	grachamka z ser kanapkowy,ogórek,kiwi	kanapka z jajko,papryka,jabłko	kanapka z szynka dr,papryka, kiwi	bułka z ser żółty,pomidor,śliwka
Obiad	Normalna	krupnik 400ml,pierś z indyka grillowana 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,karczek z grilla 110g,sur z kap pęcińskiej 150g,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 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab pieczony 110g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	krupnik 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,sur z kap pęcińskiej 150g,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 400ml,befszytk wp na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	krupnik 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,pulpet na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ogórkowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,sałata lodowa z jogurtem 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		arbuz	banan/cukrzyca jabłko	brzoskwinia	śliwka\cukrzyca sok warzywny 250ml,	melon
Kolacja	Normalna	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	półdewica z indyka 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)	szynka od szwagra 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	półdewica z indyka 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)	szynka od szwagra 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	Lekkostrawna	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka soltysówka 60g,pomidor koktajloww100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	polędwica z indyka 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)	szynka od szwagra 60g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
Posiłki	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	ser biały 100g,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,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

