

	Diety	4.03.wtorek	5.03.środa	6.03.czwartek	7.03.piątek	8.03.sobota
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek zielony100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,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 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,ogórek zielony100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 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,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek zielony100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,2 jajka gotowane,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser topiony,papryka,kiwi	bułka z ser żółty,papryka,jabłko	kanapka z pasztetem,papryka,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,ogórek,kiwi	kanapka z szynka,papryka,mandarynka
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,gołąbki po gorlicku 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,karczek po cygańsku 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,befszyk wp z pieca 110g,sał z ogórka i cebuli 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,dorsz na parze110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,befszyk wp na parze 110g,sał z ogórka i cebuli 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,dorsz na parze110g,brokul na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,befszyk wp na parze 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		banan\cukrz jabłko	gruszka	pomarańcza	banan\cukrz jabłko	bułeczka rwaniec\cukrzyca sok pomidorowy
	Normalna	schab pieczony 60g,pomidor 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,pomidor koktajlowy 100g,rukola 5 g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka z beczi 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	<b>Cukrzyca</b>	schab pieczony 60g, pomidor 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, pomidor koktajlowy 100g, rukola 5 g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15, pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	<b>Lekkostrawna</b>	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, pomidor koktajlowy 100g, rukola 5 g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną(1,2,3,4)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek nr	<b>Cukrzyca</b>	indyk w galarecie 40g, 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 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

	DIETY	9.03.niedziela	10.03.poniedziałek	11.03.wtorek	12.03.środa	13.03.czwartek
I śniadanie	<b>Normalna</b>	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płat ryżowe na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płat jęczmienne na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidorki koktajlowe 100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	<b>Cukrzyca</b>	kartoflanka 350ml,połędwica sopocka 40g,ogórek zielony 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)	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,pomidorki koktajlowe 100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	<b>Lekkostrawna</b>	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płat ryżowe na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płat jęczmienne na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidorki koktajlowe 100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadani		kanapka z jajkiem,papryka,mandarynka	kanapka z połędwicą dr,ogorek,kiwi	bułka z ser żółty,pomidor,jabłko	kanapka z szynka,papryka,mandarynka	bułka z pasztetem,ogórek,kiwi
Obiad	<b>Normalna</b>	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,kotlet pożarski z indyka 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabelany 400ml,k schabowy z pieca 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	<b>Cukrzyca</b>	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,brokuł na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabelany 400ml,schab na parze 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	<b>Lekkostrawna</b>	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony zabelany 400ml,schab na parze 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwiec		banan\cukrz jabłko	sok pomidorowy	babeczka z jabłkiem\cukrz jabłko	pomarańcza	banan\cukrz jabłko
	<b>Normalna</b>	szynka od szwagra 60g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pierś z indyka gotowana 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	<b>Cukrzyca</b>	szynka od szwagra 60g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pierś z indyka gotowana 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	<b>Lekkostrawna</b>	szynka od szwagra 60g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pierś z indyka gotowana 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek nr	<b>Cukrzyca</b>	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko got ,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 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\arachidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.łubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak