

	Diety	7.06.26.niedziela	8.06.26.poniedziałek	9.06.26.wtorek	10.06.26.środa	11.06.26.czwartek
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml, polędwica sopocka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, serek wiejski 150g, dżem 30g, masło 15g, 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 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, szynka gotowana 40g, sałata zielona 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, polędwica sopocka 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, polędwica sopocka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, serek wiejski 150g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka sołtysówka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, szynka gotowana 40g, sałata zielona 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml, polędwica sopocka 40g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł ryżowe na ml 350ml, polędwica sopocka 40g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml, serek wiejski 150g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml, szynka sołtysówka 40g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml, szynka gotowana 40g, sałata zielona 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml, polędwica sopocka 40g, pomidor 100g, 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 polędwicą dr, papryka, jabłko	kanapka z ser topiony, papryka, kiwi	bułka z jajko, pomidor, mandarynka
Obiad	Normalna	jarzynowa 400ml, schab pieczony 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml, k mielony z pieca 110g, sur chińska 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml, sznyceł z indyka 110g, sałata z jogurtem 150g, ryż 80g, kompot (1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml, karczek pieczony 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	krupnik 400ml, pierś dr grilowana 110g, sur z kap pekińskiej 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	jarzynowa 400ml, schab na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml, klops na parze 110g, sur chińska 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sałata z jogurtem 150g, ryż 80g, kompot (1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, pulpet na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	krupnik 400ml, pierś dr grilowana 110g, sur z kap pekińskiej 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	jarzynowa 400ml, schab na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml, klops na parze 110g, marchewka got 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml, pierś z indyka na parze 110g, sałata z jogurtem 150g, ryż 80g, kompot (1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, pulpet na parze 110g, mizeria z jogurtem 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)	krupnik 400ml, pierś dr na parze 110g, marchewka got 150g, ziemniaki 300g, kompot (1,2,3,6,7)
Podwieczorek		nektarynka	melon	banan/cukrzyca jabłko	bułeczka dr z serem/cukrzyca sok warzywny	śliwka/cukrzyca jabłko
Kolacja	Normalna	szynka od szwagra 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, rzodkiew 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, rzodkiew 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z indyka 60g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k szynkowa 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,rzodkiew 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
<b>Posilek</b>	<b>Cukrzyca</b>	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	jajko gotowane,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

	DIETY	12.06.26.piątek	13.06.26.sobota	14.06.26.niedziela	15.06.26.poniedziałek	16.06.26.wtorek
I śniadanie	Normalna	pł jęczmień na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,ser biały 100g,pomidor masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,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,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k szynkowa 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmień na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,ser biały 100g,pomidor masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z szynka,papryka,jabłko	kanapka z humusem,ogórek,kiwi	kanapka z ser żółty,sałata,jabłko	kanapka z k szynkowa,papryka, kiwi	bułka z ser topiony,pomidor,śliwka
Obiad	Normalna	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,k schabowy z pieca 110g,ogórek w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	żurek z jajkiem i kielbasą 400ml,kotlet pożarski z pieca 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	barszcz ukraiński 400ml,makaron razowy zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,klops wp na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z ziemniakami 400ml, udko w potrawce 250g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze 110g,ogórek w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,klops wp na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze 110g,ogórek w sosie koperkowym 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,kałafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan/cukrzyca jabłko	nektarynka	melon	bułeczka dr z jabłkiem/cukrzyca sok warzywny	sok warzywny
Kolacja	Normalna	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka z becuki 60g,paparyka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	szynka z becuki 60g,paparyka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	<p>pastę z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,4)</p>	<p>szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)</p>	<p>polędwica sopocka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)</p>	<p>polędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)</p>	<p>szynka gotowana 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)</p>
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	<p>szynka 40g, masło 5g, pieczywo razowe</p>	<p>indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe</p>	<p>serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe</p>	<p>indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe</p>	<p>ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe</p>

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

opracowała Renata Seremak

