

	Diety	17.06.26.środa	18.06.26.czwartek	19.06.26.piątek	20.06.26.sobota	21.06.26.niedziela
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płateczki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,półdewka sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflana 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	katoflanka350ml,szynka od szwagra 40g,papryka100g,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)	kartoflanak 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,półdewka sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płateczki na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata zielona10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,półdewka sopocka 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z szynką,papryka,jabłko	kanapka z humusem z ciecierzycy,ogórek,kiwi	kanapka z szynką dr,papryka,jabłko	kanapka z jajkiem,papryka, śliwka	bułka z ser żółty,pomidor,brzoskwinia
Obiad	Normalna	koperkowa z ryżem 400ml,karczek po cygańsku 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,udko pieczone 250g,sur z kapusty chińska 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp 110g,ogórek małosolny 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml, pierś z indyka grillowana z pomidorami 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa z ryżem 400ml,pulpet na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,udko w potrawce 250g,sur z kapusty chińska 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	KOPERKOWA 400ml,gulasz wp goto.110g,ogórek małosolny 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml, pierś z indyka na parze z pomidorami 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa z ryżem 400ml,pulpet na parze 110g,sałata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,dorsz na parze 110g,brokul na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp goto.110g,ogórek małosolny 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml, pierś z indyka na parze z pomidorami 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		brzoskwinia	banan/cukrzyca jabłko	śliwka	bułeczka dr z serem\cukrzyca sok warzywny 250ml	nektarynka
Kolacja	Normalna	pierś dr gotowana 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	paszтет wp 80g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z jaj z jogurtem 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g,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,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	pierś dr gotowana 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczi 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z jaj z jogurtem 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g,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,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	pieśń dr gotowana 60g, ogórek małosolny 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pastę z jaj z jogurtem 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
<b>Posiłek</b>	<b>Cukrzyca</b>	szynka 40g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko got., masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 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 / larchaidowe
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	22.06.26.poniedziałek	23.06.26.wtorek	24.06.26.środa	25.06.26.czwartek	26.06.26.piątek
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,ser biały100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,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 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmień na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka350ml,ser biały100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka350ml,k krakowska 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,ser biały100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,sałata 10g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jęczmień na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z schab pieczony,papryka,jabłko	kanapka z pasztetem sojowym,ogórek,nektarynka	kanapka z jajko,papryka,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,śliwka	bułka z szynka,pomidor,brzoskwinia
Obiad	Normalna	fasolowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,mix sałat w sosie vinegrett150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,szynka z indykaz pieca 110g,fasolka szparagowa 150ml,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,befszytk wp z pieca 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,klops na parze110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml,schab w sosie potrawkowym 110g,mix sałat w sosie vinegrett150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,piers z indyka na parze 110g,fasolka szparagowa 150ml,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml makaron razowy zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,klops na parze110g,broku na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz czerwony 400ml,schab w sosie potrawkowym 110g,mix sałat w sosie vinegrett150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,piers z indyka na parze 110g,kalafior na parze 150ml,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		sok z jabłek tłoczony 250ml	banan/cukrzyca jabłko	śliwka	brzoskwinia	melon
Kolacja	Normalna	k szynkowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	k gospodarcza z grila 100g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsza pieczonego 100g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)
	Cukrzyca	k szynkowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka sołtysówka 60g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsza pieczonego 100g,ogórek kiszony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)

	<b>Lekkostrawna</b>	k szynkowa 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	polędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka konserwowa 60g, ogórek małosolny 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka softysówka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z dorsza pieczonego 100g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,4)
<b>Positel</b>	<b>Cukrzyca</b>	polędwica dr 40g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, 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) | 9. orzechy ziemne / larchaidowe |
| 2. białka mleka krowiego / produkty pochodzące łącznie z laktozą                   | 10. soja i produkty pochodne    |
| 3. jaja i produkty pochodne  | 11. sezam                       |
| 4. ryby i produkty pochodne  | 12. łubin                       |
| 5. dwutlenek siarki i siarczany (E220-228)   | 13. mięczaki                    |
| 6. gorczyca i produkty pochodne  | 14. skorupiaki                  |
| 7. seler   |                                 |
| 8. orzechy   |                                 |

opracowała Renata Seremak

