

	Diety	27.06.26.sobota	28.06.26.niedziela	29.06.26.poniedziałek	30.06.26.wtorek	1.07.26.środa
I śniadanie	Normalna	makaron 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,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,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,paprykarz z dorsza 100g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,4)	ryż na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	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 z beczki 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,paprykarz z dorsza 100g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,4)	kartoflanka350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	makaron 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,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,paprykarz z dorsza 100g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,4)	ryż na ml 350ml,twarożek z ziołami 100g,rzodkiewka 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 szynką,papryka,jabłko	kanapka z szynką,papryka, kiwi	bułka z ser topiony,pomidor,nektarynka
Obiad	Normalna	koperkowa 400ml,klops na parze w sosie pomidorowym 110g,ogórek małosolny 150g,ryż 80g,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)	ogórkowa z ryżem 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,sznicel z indyka z pieca 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,gołąbki w sosie pomidorowym pieczone 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,klops na parze w sosie pomidorowym 110g,ogórek małosolny 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z ziemniakami 400ml,udko w potrawce 250g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa z ryżem 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,sznicel z indyka z pieca 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym pieczone 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,klops na parze w sosie pomidorowym 110g,ogórek małosolny 150g,ryż 80g,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)	ogórkowa z ryżem 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,sznicel z indyka z pieca 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,pulpet w sosie pomidorowym pieczone 110g,salata z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		bułeczka dr z jabłkiem/cukrzyca sok warzywny 250ml,	brzoskwinia	jabłko	banan/cukrzyca jabłko	arbuz 250g\cukrzyca sok warzywny 250ml,
Kolacja	Normalna	połędwica sopočka 60g,mix sałat 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasztet wp.80g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	połędwica sopočka 60g,mix sałat 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	połędwica sopocka 60g, mix sałat 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, maślanka , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka gotowana 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	szynka od szwagra 60g, pomidor kockajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, kefir naturalny , herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
<b>Posiłki</b>	<b>Cukrzyca</b>	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, 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) | 9. orzechy ziemne \ archaidowe |
| 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

	DIETY	2.07.26.czwartek	3.07.26.piątek	4.07.26.sobota	5.07.26.niedziela	6.07.26.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,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 koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka z becuki 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,salata30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	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)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z becuki 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,salata30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,ser biały 100g,pomidor koktajlowy100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka z becuki 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,salata30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z humusem z ciecierzycy,papryka,jabłko	bułka z szynką,pomidor,śliwka	grachamka z jajkiem,papryka,jabłko	kanapka z pasztete sojowym,papryka, kiwi	bułka z ser żółty,pomidor,śliwka
Obiad	Normalna	kapuśniak 400ml,k mielony z pieca 110g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z zielonej fasolki 400ml,schab pieczony 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,pierś z indyka z grila 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,klops na parze 110g,fasolka szparagowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	kartoflanka 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z zielonej fasolki 400ml,schab na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,klops na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ryżanka 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,gulasz wp gotowany 110g,sał z ogórka kiszonego 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		nektarynka	banan/cukrzyca jabłko	meleon	sok tłoczony z jabłek 250ml,	bułeczka z jabłkiem/cukrzyca jabłko
Kolacja	Normalna	k krakowska 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z miruny pieczonej 100g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
	Cukrzyca	k krakowska 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z miruny pieczonej 100g,ogórek małosolny100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	połędwica z indyka 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,kefir naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,6)

	<b>Lekkostrawna</b>	k krakowska 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, serek naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	pasta z miruny pieczonej 100g, ogórek małosolny 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	polędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, maślanka, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	polędwica z indyka 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 1100g, kefir naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)	schab pieczony 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g, jogurt naturalny, herbata z cytryną (1,2,3,5,6)
<b>Posiłki</b>	<b>Cukrzyca</b>	szynka 40g, masło 5g, pieczywo razowe	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

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

n

