

	Diety	2.07.środa	3.07.czwartek	4.07.piątek	5.07.sobota	6.07.niedziela
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek małosolny100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek małosolny100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k manna na ml 350ml,twarożek z koperkiem 100g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,ogórek małosolny100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z szynką,papryką,jabłko	kanapka z jajkiem,pomidor,jabłko	kanapka z ser topionym,papryką,jabłko	bułka z szynką,salata,śliwka	bułka z schab pieczonym,papryką,śliwka
Obiad	Normalna	zacierkowa 400ml,gołąbki po gorlicku 110g,salata z jogurtem 150g,ryż 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,karczek po cygańsku 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszanej 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,befszyk wp z pieca 110g,salata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab pieczony 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	zacierkowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,salata z jogurtem 150g,ryż 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, pierś z indyka na parze 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz na parze 110g,sur z kap kiszanej 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,befszyk wp na parze110g,salata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	zacierkowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,salata z jogurtem 150g,ryż 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml, pierś z indyka na parze 110g,ogórek małosolny 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)	łazankowa 400ml,befszyk wp na parze110g,salata lodowa 150g,kasza bulgur 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,schab na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		arbuz	bzroskwinia	banan\cukrzyca jabłko	arbuz	nektarynka
	Normalna	szynka konserwowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopočka 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pierś z indyka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka konserwowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pierś z indyka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka konserwowa 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane,pomidor koktajlowy100g,rukola 5g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pierś z indyka gotowana 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	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	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 ziemnełarchaidowe
10.soja i produkty pochodne
11.sezam
12.łubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	7.07.poniedziaek	8.07.wtorek	9.07.środa	10.07.czwartek	11.07.piątek
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g, powidła 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,schab pieczony 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g, pomidor 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,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,rzodkiew 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)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g, powidła 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,schab pieczony 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem,papryka,jabłko	kanapka z ser żółty,ogórek,śliwka	kanapka z polędwica,pomidor,jabłko	bułka z pasztetem,ogórek,śliwka	kanapka z ser kanapkowy,papryka,jabłko
Obiad	Normalna	kapuśniak 400ml,k mielony z pieca 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,udko pieczone 250g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,kotlet pożarski 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,pulpet na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,udko w potrawce 250g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś dr na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,pulpet na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,udko w potrawce 250g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś dr na parze 110g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz na parze 110g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwieczerek		bułeczka rwaniec\cukrz sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	arbuz	bzrzoskwinia	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	pasztet 80g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z beczi 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,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka z beczki 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 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,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	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

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

opracowała Renata Seremak