

	Diety	12.07.sobota	13.07.niedziela	14.07.poniedziałek	15.07.wtorek	16.07.środa
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser żółty 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek z natką 100g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,półdewica sopocka 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,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek z natką 100g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	makaron na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,półdewica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek z natką 100g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser kanapkowy,papryka,jabłko	bułka z ser topiony ,papryka,śliwka	bułka z szynką,papryka,jabłko	bułka z schab pieczony,papryka, kiwi	bułka z ser żółty ,papryka,mandarynka
Obiad	Normalna	ryżanka 400ml,k mielony z pieca 110g,salata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, befsztyk wpz pieca 110g,sał z ogórka i papryki 150g,kasza bulgur 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,karczek z grila 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,sznicel dr z pieca 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki300g, ,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	ryżanka 400ml,klops na parze110g,salata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, befsztyk wp na parze110g,sał z ogórka i papryki 150g,kasza bulgur 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ziemniaki300g, ,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	ryżanka 400ml,klops na parze110g,salata lodowa z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml, befsztyk wp na parze110g,sał z ogórka i papryki 150g,kasza bulgur 80g,,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,schab na parze110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki300g, ,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		arbuz	banan\cukrzak jabłko	sok pomidorowy	banan\cukrzak jabłko	śliwka
	Normalna	indyk faszerowany 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 koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	półdewica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	indyk faszerowany 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 koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	indyk faszerowany 60g,ogórek zielony 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,papryka100g,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	polędwica sopočka 40g,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,oryz)

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	17.07.czwartek	18.07.piątek	19.07.sobota	20.07.niedziela	21.07.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	pl jęczmienne na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl 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)	k manna na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne 350ml,szynka od szwagra 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidorki koktajlowe 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 gotowana 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pl jęczmienne na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl jęczmienne 350ml,szynka od szwagra 40g,rzodkiew 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pl owsiane na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser topiony,papryka,jabłko	bułka z szynką ,papryka,kiwi	kanapka z ser żółty,ogórek,mandarynka	kanapka z ser kanapkowy,papryka,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,jabłko
Obiad	Normalna	barszcz czerwony zabielany 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorow 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,sznicel z indyka z pieca 110g,sur z kap białej,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	barszcz czerwony zabielany 400ml,schab na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorow 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap białej,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz czerwony zabielany 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	kalafiorow 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sałata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,mizeria z jogurtem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,kalafior na parze 110g,sur z kap białej,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		brzoskwinia	nektarynka	banan\cukrz jabłko	arbuz	bułeczka rwaniec\cukrz sok pomidorowy
	Normalna	schab pieczony 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab w ziołach 60g,papryka 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	schab pieczony 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego100g,papryka masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	k szynkowa 60g,pomidor100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab w ziołach 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek małosolny100g,masło 15,pieczywo mieszane 50g+pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	schab pieczony 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego100g,papryka masło 15,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,4)	k szynkowa 60g,pomidor100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	schab w ziołach 60g,papryka100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek małosolny100g,masło 15,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną(1,2,3,5,10)
Posiłek r	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	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

kuchnia zastrzega zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

- 1.ziarna zbóż zawierające gluten(pszenica,żyto,jęczmień,owies,oryz)

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