

	Diety	25.09.środa	26.09.czwartek	27.09.piątek	28.09.sobota	29.09.niedziela
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,2 jajka gotowane, rzodkiew biała 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidorki koktajlowe 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane, rzodkiew biała 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,pomidorki koktajlowe 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,2 jajka gotowane, rzodkiew biała 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)chir. szynka 40g,	pł ryżowe na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidorki koktajlowe 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser topiony,papryka,ogórek,śli wka	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,ogóre k,jabłko	bułka z szynką,pomidor,sałata,jab łko	kanapka z schab pieczony,papryka,ogórek,j abłko
Obiad	Normalna	jarzynowa 400ml,sznycel z indyka z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,udko pieczone 250g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz wp 110g,sałata lodowa 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz biały z jajkiem i kielbasą 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	jarzynowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,udko na parze 250g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz wp got. 110g,sałata lodowa 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,klops na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	jarzynowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g, kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,udko na parze 250g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,gulasz wp got. 110g,sałata lodowa 150g,kasza jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,klops na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwi		gruszka \cukrz jabłko	sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	śliwka\cukrz jabłko	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	k krakowska 60g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kielbasa gospodarcza z grila 100g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połewica sopocka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	k krakowska 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	k krakowska 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	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	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)
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		30.09.poniedziałek	1.10.wtorek	2.10.środa	3.10.czwartek	4.10.piątek
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka 50g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka 50g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	zacierki na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne 350ml,szynka z beczki 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,twarożek z koperkiem100g,rzodkiewka 50g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem,papryka,ogórek,śliwka	kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,śliwka	bułka z szynką,pomidor,sałata,jabłko	bułka z ser topiony,papryka ,jabłko	kanapka z polędwicą dr,papryka,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	kapuśniak lubelski 400ml,kotlet pożarski z indyka 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,karczek z grilla 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,k mielony z pieca 110g,kapusta zasmażana 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml,dorsz pieczony po grecku 250g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,rolada wp na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,dorsz na parze po grecku 250g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Letkostrawna	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got,150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,rolada wp na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa400ml,dorsz na parze po grecku 250g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
Podwie		sok pomidorowy	babaeczka z jabłkiem\cukrz jabłko	banan\cukrzyca jabłko	śliwka\cukrz jabłko	bułeczka dr\cukrzyca sok pomidorowy
	Normalna	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,pomidoroki koktajlowe 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka krucha 60g,100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka od szwagra 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka krucha 60g, 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	szynka od szwagra 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k krakowska 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka krucha 60g, 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, 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

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 9. orzechy ziemne \ archaidowe 10. soja i produkty pochodne 11. sezam 12. łubin 13. mięczaki 14. skorupiaki |
|--|--|

opracowała Renata Seremak