

	Diety	4.11.poniedziałek	5.11.wtorek	6.11.środa	7.11.czwartek	8.11.piątek
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna 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,ser biały 100g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 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)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka z beczki 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewka 50g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,kiwi	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,ogórek,jabłko	bułka z polędwicą sopocką,pomidor,sałata,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,k mielony z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak 400ml,karczek z grilla 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,gołąbki po gorlicku 110g,ogórek kiszony 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,kotlet z jaj 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,mkompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,pulpet na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze110g,ogórek kiszony 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,mkompot(1,2,3,4,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml,pulpet na parze 110g,marchewka 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze110g,ogórek kiszony 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,dorsz na parze 110gkalafior na parze150g,ziemniaki 300g,mkompot(1,2,3,4,6,7)
Podwie		jabłko	banan\cukrzyca jabłko	gruszka	bułeczka rwaniec\cukrz sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	szynka od szwagra 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 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)	pastą z ryby wędzonej 100g,pomidor 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)	filet z indyka faszerowany 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 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)	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka od szwagra 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 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)	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, 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	9.11.sobota	10.11.niedziela	11.11.poniedziałek	12.11.środa	13.11.czwartek
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidorki koktajlowe100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło15 g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidorki koktajlowe100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,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,ser biały100g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml,schab pieczony 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidorki koktajlowe100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,papryka100g,masło15 g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,ogórek,jabłko	kanapka z schab pieczony,papryka,ogórek,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,ogórek,jabłko	bułka z szynką,pomidor,sałata,jabłko
Obiad	Normalna	zacierkowa 400ml,befsztyk wp 110g,śłata lodowa 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik400ml,k mielony z pieca 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,schab w sosie chrzanowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,k pożarski z indyka 110g,sur z kap pekińska z kukurydzą 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,k schabowy 110g,sur z kap,papryki,ogórka konserwowego 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	zacierkowa 400ml,befsztyk wp 110g,śłata lodowa 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik400ml,pulpet na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,schab w sosie koperkowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińska z kukurydzą 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,sur z kap,papryki,ogórka konserwowego 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	zacierkowa 400ml,befsztyk wp 110g,śłata lodowa 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik400ml,pulpet na parze 110g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	jarzynowa 400ml,schab w sosie koperkowym 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		jabłko	sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	gruszka	babeczka z jabłkiem\cukrz sok pomidorowy
	Normalna	k krakowska 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczi 60g,1pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 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,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,1pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	k krakowska 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenna 100g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,1pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo pszenne100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,papryka 100g,masło15g,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

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1.ziarna zbóż zawierające gluten(pszenica,żyto,jęczmień,owies,orkisz,kamut) | 9.orzechy ziemne\arachidowe |
| 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