

	Diety	14.11.czwartek	15.11.piątek	16.11..sobota	17.11.niedziela	18.11.poniedziałek
I śniadanie	Normalna	makaron na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,schab pieczony 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,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	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,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,ogórek kiszony 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)
	Lekkostrawna	makaron na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka z becзки 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,schab pieczony 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser topiony,papryka,ogórek,ki wi	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,man darynka	bułka z szynką,pomidor,sałata,jab łko	kanapka z polędwica sopocka,papryka,ogórek,j abłko
Obiad	Normalna	grochowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,befszyk wp z pieca 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	żurek z jajkiem i kielbasą 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,befszyk wp na parze 110g,ogórek kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,klops na parze110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,befszyk wp na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,klops na parze110g,kalafior na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		mandarynka	banan\cukrzyca jabłko	bułeczka z serem\cuk sok pomidorowy	pomarańcza	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	polędwica sopocka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszzerowany 60g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	polędwica sopočka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, 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)	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	polędwica sopočka 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g, ogórek zielony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	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	jajko gotowane, 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	19.11.wtorek	20.11.środa	21.11.czwartek	22.11.piątek	23.11.sobota
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,indyk faszzerowany 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,2 jajka gotowane,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,indyk faszzerowany 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiew 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,indyk faszzerowany 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,ogórek zielony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z jajkiem,papryka,ogórek,mandarynka	bułka z pasztetem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,ogórek,jabłko	kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,mandarynka	kanapka z ser topiony,papryka,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	kapuśniak lubelski 400ml,k pożarski z indyka 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,gulasz wp 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz pieczony 110g,warzywa po grecku 150g,kompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,k mielony z pieca 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	koperkowa400ml,pierś z indyka na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,gulasz wp 110g,sur z kap pekińskiej z kukurydzą 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz na parze 110g,warzywa po grecku 150g,kompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,klops na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	koperkowa400ml,pierś z indyka na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kartoflanka 400ml,gulasz wp 110g,marchewka got 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	łazankowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	zacierkowa 400ml,dorsz na parze 110g,warzywa po grecku 150g,kompot(1,2,3,4,6,7)	krupnik 400ml,klops na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		gruszka	sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	k gospodarcza z grila 100g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	ser biały 100g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z becзки 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza na parze 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	ser biały 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza na parze 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	ser biały 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek nocny	Cukrzyca	serek wiejski 150g, 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) | 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