

	Diety	14.12.sobota	15.12.niedziela	16.12.poniedziałek	17.12.wtorek	18.12.środa
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna 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,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	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)	ryż na ml 350ml,półdewica z indyka 40g,paparyka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	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,k szynkowa 40g,papryka 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,półdewica z indyka 40g,paparyka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,k krakowska 40g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna 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,k szynkowa 40g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,półdewica z indyka 40g,paparyka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z pasztetem,papryka,kiwi	bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser topiony,ogórek,jabłko	bułka z polędwicą,salata,mandarynka	kanapka z ser żółty,ogórek,kiwi
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,salata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kapuśniak lubelski 400ml,k schabowy z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	szczawiowa z jajkiem 400ml,k mielony z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z gruszką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,łazanki z kielbasą,kapustą i pieczarkami 250g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,salata lodowa 150g,ryż 80g,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)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,pulpet na parze 110g,sur z kap pekińskiej z gruszką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr w potrawce 110g,brokul na parze 150g,ziemniaki 300g,0g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,salata lodowa 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grycikowa 400ml,pulpet na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr w potrawce 110g,brokul na parze 150g,ziemniaki 300g,0g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		banan\cukrzyca jabłko	pomarańcza	bułeczka dr z serem\cukrz sok pomidorowy	banan\cukrzyca jabłko	gruszka
	Normalna	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,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 gotowana 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,masło15g,pie czywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,ogórek zielony100g,masło15g,pie czywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka konserwowa 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,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	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	jajko gotowane,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)
- 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\arachidowe
- 10.soja i produkty pochodne
- 11.sezam
- 12.łubin
- 13.mięczaki
- 14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	19.12.czwartek	20.12.piatek	21.12.sobota	22.12.niedziela	23.12.poniedzialek
I śniadanie	Normalna	zacierki na ml 350mk,k krakowska 40g,pomidor koktajlowy 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,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron 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)	płatki ryżowe na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350mk,k krakowska 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	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,polędwica sopocka 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	zacierki na ml 350mk,k krakowska 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,powidła 30g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,szynka od szwagra 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki ryżowe na ml 350ml,polędwica sopocka 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z jajkiem,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z ser kanapkowy,papryka,kiwi	kanapka z polędwicą drobiową,sałata,mandaryn ka	bułka z jajkiem,papryka,mandaryn ka	bułka z polędwicą,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	pieczarkowa 400ml,karczek po cygańsku 110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	grochowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,gulasz wp duszony110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,k mielony z pieca 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab pieczony 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grycikowa 400ml,klops na parze110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,gulasz wp gotowany110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet wp na parze 110g,brokul na parze150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grycikowa 400ml,klops na parze110g,mix sałat 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,dorsz na parze 110g,brokul na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	ryżanka 400ml,gulasz wp gotowany110g,kalafior na parze 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet wp na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,brokul na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczorek		banan\cukrzyca jabłko	jabłko	buteczka drożdżowa\cukrzyca sok pomidorowy	pomarańcza	gruszka
	Normalna	pasztet pieczony 80g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,ogórek kiszony 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, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, ogórek kiszony 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, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, ogórek kiszony 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	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	jajko gotowane, 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