

	Diety	3.01.piątek	4.01.sobota	5.01.niedziela	6.01.poniedziałek	7.01.wtorek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor100g,masło1 5g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,połędwica sopočka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż 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,k krakowska 40g,pomidor100g,masło1 5g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,połędwica sopočka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło15 g,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)
	Lekkostrawna	ryż na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor100g,masło1 5g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,połędwica sopočka 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł jęczmienne na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło15 g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser kanapkowy ,ogórek konserwowy,jabłko	bułka z ser żółty ,papryka,mandarynka	kanapka z szynką,jabłko	bułka z schab pieczony,pomidor,kiwi	kanapka z jajkiem,papryka,jabłko
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	brokułowa 400ml,sznicel z indyka z pieca 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,k mielony z pieca 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,,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,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	brokułowa 400ml,sznicel z indyka na parze110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet wp na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml, udko w potrawce 250g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,schab na parze110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	łazankowa 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	brokułowa 400ml,sznicel z indyka na parze110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pulpet wp na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,,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 parze110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer		banan\cukrz jabłko	bułeczka rwaniec\cukrz sok pomidorowy	jabłko	pomarańcza	banan\cukrz jabłko
	Normalna	połędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,pomidor koktajlowy 100g,masło15g,pieczywo 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)	połędwica z indyka 60g,ogórek kiszony 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	polędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, 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)	polędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	polędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g, pomidor koktajlowy 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, 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)	polędwica z indyka 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek	Cukrzyca	jajko gotowane, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, 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, orkisz)
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	8.01.środa	9.01.czwartek	10.01.piątek	11.01.sobota	12.01.niedziela
I śniadanie	Normalna	pł owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350g,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło 15g,pi eczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkie wka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	pł owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350g,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło 15g,pi eczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkie wka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350g,2 jajka gotowane ,papryka 100g,masło 15g,pi eczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkie wka 50g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka z beczki 40g,ogórek kiszony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
II śniadanie	Dzieci	kanapka z ser żółty,papryka,jabłko	bułka z k szynkowa,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z szynką,ogórek,mandarynka	bułka z ser topiony ,papryka,mandarynka	kanapka z paszтетem,papryka,jabłko
Obiad	Normalna	grochowa 400ml,k pożarski z indyka 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	pieczarkowa 400ml,k mielony z pieca 110g,kapusta zasmażana 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,kotlet z jaj 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,schab pieczony 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	grysikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z papryką 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	grysikowa 400ml,pierś z indyka na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,dorsz na parze 110g,sałata lodowa 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)	koperkowa 400ml,befszytk wp na parze 110g,sał z ogórka kiszzonego 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z makaronem 400ml,schab na parze 110g,buraczki 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczer	Dzieci	mandarynka	banan\cukrz jabłko	babeczka z jabłkiem\cukrzyca jabłko	pomarańcza	sok pomidorowy
	Normalna	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,pomidorki koktajlowe 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z makreli wędzonej 100g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	indyk faszerowany 60g,ogórek kiszony 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połudwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,serek naturalny,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	schab pieczony 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g, pomidorki koktajlowe 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k szynkowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	indyk faszerowany 60g, ogórek kiszony 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, serek naturalny, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Posiłek	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) | 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