

	Diety	22.06.niedziela	23.06.poniedziałek	24.06.wtorek	25.06.środa	26.06.czwartek
I śniadanie	Normalna	pł ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,połędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	zacierki na ml 350ml,ser biały 100g,powidła 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,szynka gotowana 40g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica sopocka 40g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	ryż na ml 350ml,szynka konserwowa 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		bułka z ser żółty,ogórek kiszony,śliwka	kanapka z jajko,papryka,jabłko	kanapka z pasztetem,papryka,ogórek jabłko	kanapka z ser kanankowy,papryka, kiwi	bułka z jajkiem,ogórek ,śliwka
Obiad	Normalna	pomidorowa z makaronem 400ml,sznyceł dr z pieca 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	szczawiowa 400ml,befszytyk wp z pieca 110g,sał z pomidora 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	zupa z soczewicy 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur colesław 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)	kapuśniak lubelski 400ml,k pożarski z indyka 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	pomidorowa z makaronem 400ml,pierś dr na parze 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytyk wp na parze 110g,sał z pomidora 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	pomidorowa z makaronem 400ml,pierś dr na parze 110g,marchewka got150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,befszytyk wp na parze 110g,sał z pomidora 150g,kasza bulgur 80g,kompot(1,2,3,6,7)	grysikowa 400ml,schab na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,klops na parze 110g,kalafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sałata wiosenna 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwie		śliwka	arbuz	banan\cukrzyca jabłko	nektarynka	bułeczka z budyniem\cukrz sok pomidorowy
	Normalna	połędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pierś dr gotowana 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k gospodarcza z grila 100g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pierś dr gotowana 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pierś dr gotowana 60g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pasta z jaj z jogurtem 100g,pomidor koktajlowy 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	schab pieczony 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posilek	Cukrzyca	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe	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

kuchnia zastrz 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 ziemnelarchaidowe
10.soja i produkty pochodne
11.sezam
12.łubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	27.06.piątek	28.06.sobota	29.06.niedziela	30.06.poniedziałek	1.07.wtorek
I śniadanie	Normalna	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jeczmiennie na ml 350ml,2 jajka gotowane ,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanak 350ml,serek wiejski 150g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,2 jajka gotowane ,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pł jęczmienne na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,serek wiejski 150g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,schab pieczony 40g,ogórek zielony 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,k krakowska 40g,papryka100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	pł jeczmiennie na ml 350ml,2 jajka gotowane ,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
II śniadanie		kanapka z ser kanankowy,papryka, kiwi	bułka z ser żółty,ogórek kiszony,mandarynka	kanapka z szynka,papryka,ogórek,ja biko	bułka z szynką,pomidor,jabłko	kanapka z ser topiony,papryka,jabłko
Obiad	Normalna	barszcz czerwony zabelany 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini150g,300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa z ryżem 400ml,szyncel z indyka z pieca110g,sur z kap pekińskiej z musztardą francuską150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	barszcz czerwony zabelany 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,brokul na parze150g,300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa z ryżem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,sur z kap pekińskiej z musztardą francuską150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Lekkostrawna	barszcz czerwony zabelany 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,ogórek kiszony150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	rosół z makaronem 400ml,udko w potrawce 250g,marchewka mini150g,300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa z ryżem 400ml,pierś z indyka na parze 110g,kalafior na parze150g,ziemniaki300g,kompot(1,2,3,6,7)
Podwieczerek		arbuz	banan\cukrzyca jabłko	nektarynka	arbuz	banan\cukrzyca jabłko
	Normalna	pasta z dorsza pieczonego 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	k szynkowa 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)

Kolacja	Cukrzyca	pasta z dorsza piezonego 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	k szynkowa 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g +pieczywo razowe 50g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
	Lekkostrawna	pasta z dorsza piezonego 100g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,4)	k szynkowa 60g,ogórek zielony100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica sopocka 60g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	polędwica z indyka 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,serek naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)	szynka od szwagra 60g,papryka 100g,masło 15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt naturalny ,herbata z cytryną (1,2,3,5,10)
Posilek	Cukrzyca	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	szynka 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 ziemnełarchaidowe
10.soja i produkty pochodne
11.sezam
12.łubin
13.mięczaki
14.skorupiaki

opracowała Renata Seremak

