

Dieta Podstawowa	21.11 wtorek	22.11 środa	23.11 czwartek	24.11 piątek	25.11 sobota	26.11 niedziela	27.11 poniedziałek	28.11 wtorek	29.11 środa	30.11 czwartek
I śniadanie	Płatki jęczmieńne na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, mix sałat 10g, pomidor 30g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Płatki owsiane na mleku 350ml, szynka firmowa 30g, hummus ze szpinakiem 30g, ogórek 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Kasza manna na mleku 350ml, schab słowiański 40g, miód 30g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Makaron na mleku 350ml, jajka gotowane 1szt, szynka galicyjska 30g, mix sałat 10g, pomidor 30g, margaryna 15g, pieczywo mieszane, herbata A:GLU PSZ, MLE, JAJ	Płatki jęcz. na ml. 350ml, szynka firmowa 40g, dzem 30g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Płatki ows. na mleku 350ml, schab słowiański 40g, hummus 30g, ogórek 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Płatki ryżowe na mleku 350ml, ser żółty 30g, szynka galicyjska 30g, pomidor 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	makaron na mleku 350ml, twaróg 90g, szynka wiejska 40g, miód 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Zacierki na mleku 350ml, szynka wółta 40g, ser żółty 40g, pomidor 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Kasza kuk. na mleku 350ml, pierś z indyka 40g, hummus z suszonym pomidorem 30g, ogórek 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE
II śniadanie	bulka z szynką włoską A:GLU PSZ,	bulka z szynką wółta A:GLU PSZ	bulka z pastą warzywną A:GLU PSZ, SEL	bulka ze twarogiem zielonym A:GLU PSZ, MLE	bulka ze schabem pieczonym w ziołach A:GLU PSZ,	bulka z poledwicą sopocką A:GLU PSZ,	bulka ze twarogiem zielonym A:GLU PSZ, MLE	bulka z szynką włoską A:GLU PSZ,	bulka z twarogiem z koperkiem A:GLU PSZ, MLE	bulka z szynką firmową A:GLU PSZ
Obiad II	Rosół z makaronem 400ml, galępek francuski 120g, sos pomidorowy 50g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jaski 120g, kompot A:GLU PSZ JAJ SEL MLE	Zurek z ziemniakami 400ml, bika wierzowa 90g, sos pieczeniowy 50g, kasza jęczmieńna 200g, surówka z białej kapusty z koperkiem 120g, kompot A:GLU PSZ SEL MLE	Pomidorowa z rybem 400ml, pierogi z mięsem 200g, sos bazyliowy 50g, fasolka szparagowa 120g, kompot A:GLU PSZ JAJ SEL MLE	Zupa z porów z makaronem 400ml, filet ryby panierowany pieczony 100g, surówka z kiszanej kapusty 120g, ziemniaki 200g, kompot A:GLU PSZ SEL RYB MLE JAJ	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, gotowane udko kurczaka 140g, sos jarzynowy 50g, ryż 200g, surówka z marchewki 120g, kompot A:GLU PSZ SEL MLE	barszcz czerwony z ziemn. 400ml, szynka wierzowa duszona 90g w sosie jasnym, ziemniaki 200g, sałata pekińska z jogurtem A:GLU PSZ SEL MLE	Zupa z zielonego groszku z makaronem 400ml, bigos domowy 200g, ziemniaki 200g, kompot A:GLU PSZ SEL JAJ MLE	Ogórkowa z ziemniakami 400ml, gulasz wierzowy 140g, kasza gryczana 200g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:GLU PSZ SEL MLE	Zupa grochowa 400ml, makaron 200g, sos boloński 140g, surówka z białej kapusty z koperkiem 120g, kompot A:GLU PSZ JAJ SEL MLE	Zupa brokułowa 400ml, makaron 200g, sos boloński 140g, surówka z białej kapusty z koperkiem 120g, kompot A:GLU PSZ JAJ SEL MLE
podwieczorek	koktajl mleczno-owocowy A:MLE	kisiel	maślanka truskawkowa A:MLE	budyń A:JAJ, MLE	jogurt naturalny A:MLE	kisiel	serek homogenizowany A:MLE	budyń A:JAJ, MLE	kefir A:MLE	jogurt naturalny A:MLE
kolacja	ser biały 90g, dzem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Piers wędzona z indyka 40g, sałatka jarzyn. 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE, JAJ	galantyna wierzowa 200g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Szynka włoska 30g, ser żółty 20g, ogórek 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Szynka w wółta 30g, serek topiony 30g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE,	twaróg biały 50g, szynka włoska 30g, ogórek 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE, SEL	Piers wędzona z indyka 40g, pasta warzywna 40g, papryka 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE, SEL	Poledwica sopocka 30g, hummus z sezamem 30g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Jajko gotowane 1szt, sałatka makaronowa z szynką 100g, sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE, JAJ	Ser biały 90g, dzem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE
		Srednia wartość energetyczna i odżywcza:	Energia:2351 kcal	Białko:121.8g	Tłuszcz: 63 g	Węglowodany:315g	Blonnik:26.6g			

Oznaczenia wpisane obok poszczególny ów oznaczają zawarte w nich alergeny, zgodnie z informacją o alergenach wywieszoną obok jadalospisów

Jadalospis może ulegać zmianie w zależności od dostępu produktów na rynku

	DIETY	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa
I śniadanie	Normalna	kasza manna na ml 350ml, kielbasa szynkowa 40g, ogórek 30g, margaryna roślinna 15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl jęczmienne na ml 350ml, kielbasa kanapkowa 40g, pomidor 30g, margaryna roślin.15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka kons.dr 40g, pomidor 30g, margaryna roślin. 15g,pieczywo mieszane 200g,herbata (1,7)	pl jaglane na ml 350ml, luncheonmeat król. 40g, pomidor 30g, margaryna roślin.15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka kons.dr 40g, pomidor 30g, margaryna roślin. 15g,pieczywo mieszane 200g,herbata (1,7)
	Lekkostrawna Wątrobowia Trzustkowa	kasza manna na ml 350ml, kielbasa szynkowa 40g, ogórek 30g, margaryna roślinna 15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl jęczmienne na ml 350ml, kielbasa kanapkowa 40g, pomidor 30g, margaryna roślin.15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka kons.dr 40g, pomidor 30g, margaryna roślin. 15g,pieczywo mieszane 200g,herbata (1,7)	pl jaglane na ml 350ml, luncheonmeat król. 40g, pomidor 30g, margaryna roślin.15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka kons.dr 40g, pomidor 30g, margaryna roślin. 15g,pieczywo mieszane 200g,herbata (1,7)
	Cukrzyca	kasza manna na ml 350ml, kielbasa szynkowa 40g, ogórek 30g, margaryna roślinna 15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl jęczmienne na ml 350ml, kielbasa kanapkowa 40g, pomidor 30g, margaryna roślin.15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka kons.dr 40g, pomidor 30g, margaryna roślin. 15g,pieczywo mieszane 200g,herbata (1,7)	pl jaglane na ml 350ml, luncheonmeat król. 40g, pomidor 30g, margaryna roślin.15g, pieczywo mieszane 200g, herbata (1,7)	pl ryżowe na ml 350ml,szynka kons.dr 40g, pomidor 30g, margaryna roślin. 15g,pieczywo mieszane 200g,herbata (1,7)
II śniadanie	Dzieci Cukrzyca	kanapka z serem żółtymi pomidorem, dzieci+ marchewka	kanapka z kieł.szynkową i rzodkiewką, dzieci+jabłko	kanapka z kieł.szynkową i rzodkiewką, dzieci+jabłko	kanapka z serem żółtymi pomidorem, dzieci+ marchewka	kanapka z szynką i pomidorem dzieci+jabłko
Obiad	Normalna	barszcz ukraiński,gulasz wieprzowy,sał.z ogórka kiszzonego i cebuli,kasza gryczana,kompot				
	Lekkostrawna Wątrobowia Trzustkowa	jarzynowa dietetyczna,gulasz gotowany,szpinak,kasza jęczmienna,kompot				
	Cukrzyca	jarzynowa dietetyczna,gulasz gotowany,sał.z ogórka kiszzonego i cebuli,kasza jęczmienna,kompot				
Podwieczorek	Dzieci	serek bakuś				
Kolacja	Normalna	pieczeń wiedeńska50g, masło10g, pieczywo300g,herbata	schab w majeranku50g masło10g pieczywo300g,herbata	ser biały80g masło10g pieczywo300g,herbata	kielbasa szynkowa50g, masło10g, pieczywo300g, herbata	schab w majeranku50g masło10g pieczywo300g,herbata
	Lekkostrawna Wątrobowia Trzustkowa	połędwica drobiowa50g,masło10g bułka300g,herbata	schab w majeranku50g masło10g bułka300g,herbata	ser biały80g,masło10g, bułka300g,herbata	kielbasa szynkowa50g, masło10g,bułka300g, herbata	schab w majeranku50g masło10g bułka300g,herbata
	Cukrzyca	połędwica drobiowa50g,masło10g pieczywo mieszane300g,herbata gorzka	schab w majeranku50g,masło10g,pieczywo razowe300g,herbata gorzka	ser biały80g,masło10g, pieczywo razowe300g,herbata gorzka	kielbasa szynkowa50g, masło10g, pieczywo300g, herbata gorzka	schab w majeranku50g,masło10g,pieczywo razowe300g,herbata gorzka
	Cukrzyca	jajko gotowane masło10g pieczywo razowe200g	szynka drobiowa40g,masło10g pieczywo200g	połędwica drobiowa40g,masło10g pieczywo200g	ser biały70g,masło10g pieczywo200g	szynka drobiowa40g,masło10g pieczywo200g