

## Dieta podstawowa

	Piątek 28.02.2025 r.	Sobota 01.03.2025 r.	Niedziela 02.03.2025 r.	Poniedziałek 03.03.2025 r.	Wtorek 04.03.2025 r.	Środa 05.03.2025 r.	Czwartek 06.03.2025 r.	Piątek 07.03.2025 r.	Sobota 08.03.2025 r.	Niedziela 09.03.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>gorczyca, jaja, mleko, </b> ), rozszponka 10g, papryka konserwowa 50g( <b>gorczyca</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), szynka z pasieki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pierś z indyka ( <b>mleko, soja</b> ) 50g sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250m	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), dżem 50g( <b>zboża zawierające gluten, sezam</b> ), jabłko 100g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>soja, seler, mleko</b> ), ogórek kiszony 50g, rukola10g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml, jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> ), papryka konserwowa 50g( <b>gorczyca</b> )	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ),dżem 50g( <b>zboża zawierające gluten, sezam</b> ), jabłko 100g , herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), szynka z kija 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg z natką pietruszki 70g ( <b>mleko</b> ), rukola 10g, ogórek konserwowy 50g( <b>gorczyca</b> ), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler</b> ), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, łubin</b> ), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, łubin, jaja, mleko</b> ), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Surówka z czerwonej kapusty 120g, rozszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g) Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, rukola 10g, Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, soja, seler, gorczyca, łubin, jaja, mleko</b> ), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g( <b>zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g( <b>mleko</b> ), Roszponka 10g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy</b> ), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, łubin, soja, mleko, seler</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko</b> )	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewka z groszkiem 120g( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ), sałata lodowa 10g ( <b>zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko</b> ), kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,</b>	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rozszponka 10g kompot 250ml ( <b>zboża</b>	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Zupa makaronowa 350 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, rozszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )

				Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )		seler, jaja, mleko)	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)		
Kolacja/ II Kolacja	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca mleko, jaja</b> ), kawa zabielenana 250ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> ) pomidor 50g  Kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g( <b>ryba, mleko</b> ), ogórek kiszony 50g masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao ( <b>mleko</b> ) 250 ml  mus owocowo-warzywny 100g	połędwica z pasieki 50g, masło 10g( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabielenana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  Jabłko 120g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g ( <b>ryba, mleko</b> ), ogórek konserwowy 50g( <b>gorczyca</b> ), masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml,  Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml,  Jogurt owocowy 100g( <b>mleko</b> )	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, kawa zabielenana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta mięsno- warzywna 70g ( <b>seler</b> ), papryka konserwowa 50g( <b>gorczyca</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  mandarynka 70g	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> , twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  kiwi 80g	Schab z kija 50g, Papryka konserwowa 50g( <b>gorczyca</b> ), Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabielenana 250ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), połędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ),  Jabłko 100g

\* substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

\* możliwe odchylenia +/- 10 %

\*kuchnia zastrzega prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA  
D I E T E T Y K

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus