

Dieta podstawowa										
	Sobota 06.09.2025 r.	Niedziela 07.09.2025 r.	Poniedziałek 08.09.2025 r.	Wtorek 09.09.2025 r.	Środa 10.09.2025 r.	Czwartek 11.09.2025 r.	Piątek 12.09.2025 r.	Sobota 13.09.2025 r.	Niedziela 14.09.2025 r.	Poniedziałek 15.09.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z kija 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pierś z indyka (mleko, soja) 50g sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), sałata lodowa 10g, południca z pasieki 30g, herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manna350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko,), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z pasieki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko),galaretką drobiową 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), sos budyniowy (zboża zawierające gluten, mleko, soja) 100ml, mandarynka 70g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z białej kapusty i marchewki 125g kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, łubin, mleko, seler) zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, mleko, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Rukola 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, łubin), surówka z marchewki 120g,kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, łubin, jaja, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboż a zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczycza, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z zacierką i ciecierzą 350ml(zboża zawierające gluten, soja, seler, gorczyca, łubin, jaja, mleko), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g(mleko), Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten,

								mleko)		gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	Schab z kija 50g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, Chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko),	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 80g	Pierś z indyka 50g (mleko, soja) masło 10g (mleko) chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zbożowa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g	Szynka wędzarska z kija 50g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) arbuz 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) pomidor 50g Kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, mleko), ogórek świeży 50g masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao (mleko) 250 ml arbuz 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, mleko), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %

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

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz