

Dieta podstawowa										
	Wtorek 16.09.2025 r.	Środa 17.09.2025 r.	Czwartek 18.09.2025 r.	Piątek 19.09.2025 r.	Sobota 20.09.2025 r.	Niedziela 21.09.2025 r.	Poniedziałek 22.09.2025 r.	Wtorek 23.09.2025 r.	Środa 24.09.2025 r.	Czwartek 25.09.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), Pierś z indyka 30g (mleko, soja), rukola10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), herbata 250ml, jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), papryka czerwona 50g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g , herbata 250ml	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, poledwica z pasieki 30g, herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (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
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, łubin, soja, mleko, seler), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, marchewka z groszkiem 120g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko, orzechy), sałata lodowa 10g (zboża zawierające gluten), kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 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,	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)

	lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	mleko)						mleko)		
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretką drobiowa 150g, cytryna 10g, kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, kakao 250ml (mleko) arbuz 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko) kiwi 80g	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	połędwica 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

* 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

DIETETYCKA
DYPLOMOWANA
Michalina
Joanna Mrozowicz