

| Dieta łatwostrawna        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Czwartek<br>16.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Piątek<br>17.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sobota<br>18.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Niedziela<br>19.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Poniedziałek<br>20.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wtorek<br>21.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Środa<br>22.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Czwartek<br>23.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Piątek<br>24.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sobota<br>25.10.2025r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie/II<br>Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twarożek 70g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml                                                                                                                                                   | Zupa mleczna z ryżem350ml ( <b>mleko o</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca mleko, jaja</b> ), 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 pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                                            | Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pierś z indyka 50g ( <b>mleko, soja</b> ) sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250m                                                                                                           | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasztet 70g ( <b>seler, soja, gorczyca, mleko</b> ), sałata lodowa 10g,pomidor 50g, herbata 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml                                                                                                          | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml                                                                                                                                       | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), Pomidor 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa Herbata 250ml                                                                                                                                                                   | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 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 pasieki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                                                                                          |
| Obiad/<br>Podwieczorek    | Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż 200g, marchewka gotowana 120g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ), warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</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> ) | Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g ( <b>mleko, seler</b> ) rukola 10g, Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne</b> ), sos budyniowy 100ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja</b> ), kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) mandarynka 70g | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, łubin, jaja</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ) ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, mleko, jaja, seler</b> ), zrazik wieprzowy pieczony z warzywami 105g (90g/15g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler, jaja, gorczyca, soja, łubin</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soja, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), Rukola 10g Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko</b> ), surówka z marchewki 120g kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja</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 buraka i jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) |

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

|                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja/<br>II Kolacja | Chleb pszenno-<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło 10g<br>( <b>mleko</b> ), pasta<br>mięсно - warzywna<br>70g ( <b>seler</b> ),<br>pomidor 50g, kakao<br>250ml ( <b>mleko</b> ),<br><br>pomarańcza 80g | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>twaróg w plastrach<br>50g ( <b>mleko</b> ),<br>pomidor 50g,<br>kakao 250ml<br>( <b>mleko</b> ),<br><br>kiwi 80g | Schab z kija 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>Chleb pszenno-<br>żytni 100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Kawa zabieleniana<br>250ml( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>mleko</b> ),<br><br>jabłko 100g | południca z<br>pasieki 50g,<br>masło<br>10g( <b>mleko</b> ),<br>pomidor 50g,<br>Chleb<br>pszenno-żytni<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), Kawa<br>zabieleniana<br>250ml<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>mleko</b> ),<br><br>Jabłko 100g | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ), szynka<br>z kija 50g, pomidor<br>50g, herbata 250ml,<br><br>Jogurt naturalny<br>100g( <b>mleko</b> ), | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>galaretki<br>drobiowa 150g<br>( <b>seler</b> ), cytryna<br>10g, sałata<br>zielona 10g, kawa<br>zabieleniana 250ml<br>( <b>mleko</b> ),<br><br>jabłko 100g | Pierś z indyka 50g<br>( <b>mleko, soja</b> ),<br>pomidor 50g, masło<br>10g ( <b>mleko</b> ), chleb<br>pszenno - żytni 100g<br>( <b>zboża zawierające<br/>gluten</b> ), kawa<br>zabieleniana 250ml<br>( <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko</b> ),<br><br>mandarynka 80g | Szynka wędzarska<br>z kija 50g, masło<br>10g<br>( <b>mleko</b> ), pomidor<br>50g, Chleb<br>pszenno- żytni<br>100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), kawa<br>zabieleniana 250ml<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, mleko</b> )<br><br>pomarańcza 80g | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło 10g<br>( <b>mleko</b> ), sałatka<br>jarzynowa 100g,<br>( <b>seler, gorczyca,<br/>mleko, jaja</b> ),<br>pomidor 50g, kawa<br>zabieleniana 250ml<br>( <b>mleko, zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ) 250ml<br><br>kiwi 80g | Pasta z ryby z<br>twarogiem<br>70g( <b>ryba,<br/>mleko</b> ),<br>pomidor<br>50g,masło<br>10g( <b>mleko</b> ),<br>chleb pszenno-<br>żytni 100g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Kakao<br>250 ml ( <b>mleko</b> )<br><br>jabłko 100g |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* 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