

| Dieta łatwostrawna        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Niedziela<br>26.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Poniedziałek<br>27.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wtorek<br>28.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Środa<br>29.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Czwartek<br>30.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Piątek<br>31.10.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sobota<br>01.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Niedziela<br>02.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Poniedziałek<br>03.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wtorek<br>04.11.2025r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie/II<br>Śniadanie | 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 płatkami owsianymi 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                                                                                                 | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasztet 70g ( <b>seler, soja, gorczyca, mleko</b> ), rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                                                                                                                                   | Zupa mleczna z kaszą manną350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                   | 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</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 zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, 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> ),galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, herbata 250ml                                                                                                                       | 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                                                                                                                |
| Obiad/<br>Podwieczorek    | 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> ) | Pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler gorczyca, soja, łubin, jaja</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</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g Roszponka 10g Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten</b> , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, gorczyca, soja, łubin, jaja</b> ), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), Kompot | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, mleko, seler, jaja</b> ), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | 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> ) | Krem z cukinii z grzankami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), bitka wieprzowa w sosie 110g (80g/30g), ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola 10g kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja,mleko</b> ) | Zupa makaronowa 350 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler</b> ), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g ( <b>mleko, seler, jaja</b> ), roszponka 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, soja, seler, jaja, mleko</b> ) |

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

|                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                             | <b>gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)</b>                                                                                                                                                                               | <b>250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja/<br>II Kolacja | polędwica z pasieki 50g, masło 10g( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Jabłko 100g | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g( <b>ryba, mleko</b> ), pomidor 50g 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> ), pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające <b>gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki</b> ), pomidor 50g, kawa zabieleną 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> ), pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), pomarańcza 80g | 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 | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ) sałatka jarzynowa 100g( <b>jaja, mleko, seler</b> ), pierś z indyka 30g, herbata 250ml, pomidor 50g Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ) | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), mandarynka 80g | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ), | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), galaretką drobiową 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, sałata zielona 10g, kawa zabieleną 250ml ( <b>mleko</b> ), 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 – sytuacji losowe

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Mr. Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz