

Dieta podstawowa										
	Czwartek 16.10.2025 r.	Piątek 17.10.2025 r.	Sobota 18.10.2025 r.	Niedziela 19.10.2025 r.	Poniedziałek 20.10.2025 r.	Wtorek 21.10.2025 r.	Środa 22.10.2025 r.	Czwartek 23.10.2025 r.	Piątek 24.10.2025 r.	Sobota 25.10.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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 ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja),sałata lodowa 10g, 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), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250 ml	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 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), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), 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
Obiad/ Podwieczorek	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, roszponka 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, surówka z białej kapusty i marchewki 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 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 jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, łubin, mleko, seler) zrazik wieprzowy pieczony z warzywami 105g (90g/15g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), 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)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające

						mleko)				gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	Chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięсно-warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, kakao 250ml (mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko , twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko)	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	południca 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), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata zielona 10g, kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	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) pomarańcza 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 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