

| Dieta podstawowa          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Sobota<br>15.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Niedziela<br>16.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Poniedziałek<br>17.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wtorek<br>18.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Środa<br>19.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Czwartek<br>20.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Piątek<br>21.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sobota<br>22.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Niedziela<br>23.11.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Poniedziałek<br>24.11.2025r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie/II<br>Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasztet 70g ( <b>seler, soja, gorczyca, mleko</b> ), rukola10g, pomidor 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                                                                                             | Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pierś z indyka ( <b>mleko, soja</b> ) 50g sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250m                                                            | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba, mleko</b> ), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                                                                       | Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml, jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> ), papryka czerwona 50g, mix салат 10g | Zupa mleczna z kaszą manną350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 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 razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml                                                                                                                                                 | Zupa mleczna z ryżem350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, 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 razowy 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                                            | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ),galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml                                                                                     | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), chleb razowy 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                                                                                                                              |
| Obiad/<br>Podwieczorek    | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy</b> ), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata | Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, seler</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g) Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, rukola 10g, Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, seler, jaja</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Rukola 10g Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, mleko</b> )                                                         | Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja</b> ), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g,surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rozspanka 10g kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler</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 (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,</b> | Zupa makaronowa 350 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja</b> ), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszonek 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne</b> ), kompot 250 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ), sos budyniowy ( zboża zawierające |

MARIOLA PIŁY-DWORZAŃSKA  
DIETYTYK

|                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      | <b>mleko)</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              | <b>gluten, mleko, soja)</b> 100ml, mandarynka 70g                                                                                                                               |
| Kolacja/<br>II Kolacja | 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> ) | polędwica z pasieki 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabielenana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Jabłko 100g | Szynka wędzarska z kija 50g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabielenana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) pomarańcza 80g | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata zielona 10g, kawa zabielenana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), jabłko 100g | 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> ), ogórek świeży 50g, kawa zabielenana 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> ), papryka czerwona 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 | pasta jajeczna 70g ( <b>gorczyca, jaja, mleko</b> ) papryka czerwona 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabielenana 250ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), jabłko 100g | 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> ), |

\* 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