

	Piątek 05.12.2025 r.	Sobota 06.12.2025 r.	Niedziela 07.12.2025 r.	Poniedziałek 08.12.2025 r.	Wtorek 09.12.2025 r.	Środa 10.12.2025 r.	Czwartek 11.12.2025 r.	Piątek 12.12.2025 r.	Sobota 13.12.2025 r.	Niedziela 14.12.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), 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 kaszą jaglaną 350ml (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, ogórek rukola 10g, ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), pasztet 70g, (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	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	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko),pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), sałata zielona 10g, ogórek świeży50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), rukola10g, pomidor 50g, 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 kaszą manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża 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
Obiad/ Podwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, go rczyca, lubin, 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, go rczyca,	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, go rczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, go rczyca,	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, go rczyca, soja, lubin, seler, jaja), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, go rczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, go rczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), sos budyniowy100 ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja), mandarynka 70g kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, go rczyca,	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, go rczyca, lubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy), łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, go rczyca, lubin), sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100g	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja, seler, go rczyca, lubin, jaja, mleko orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g(mleko), roszponka 10g kompot	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, go rczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), 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	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, go rczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, go rczyca, lubin), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, go rczyca,	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierycą 350ml (zboża zawierające gluten, go rczyca, mleko, go rczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, go rczyca, soja, seler,	

	soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy),	(mleko), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko,orzechy)	250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	jaja, mleko, orzechy)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy)
Kolacja/ II Kolacja	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko),chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) kiwi 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko),chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	szynka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko),	pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao (mleko) 250 ml jabłko 100g	galaretka drobiowa 150g, cytryna, rukola 10g, kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), mandarynka 80g	szynka wędzarka z kija 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (mleko)	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), kawa zabiellana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kiwi 80g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca),ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), 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