

Dieta podstawowa										
	Piątek 26.09.2025 r.	Sobota 27.09.2025 r.	Niedziela 28.09.2025 r.	Poniedziałek 29.09.2025 r.	Wtorek 30.09.2025 r.	Środa 01.10.2025 r.	Czwartek 02.10.2025 r.	Piątek 03.10.2025 r.	Sobota 04.10.2025 r.	Niedziela 05.10.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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 салат 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko),galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), sałata zielona 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, rukola10g, Masło 10g (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 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 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 ryżem350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), 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
Obiad/ Podwieczorek	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, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, soja, seler, gorczyca, łubin, jaja, mleko), 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), Roszonek 10g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z	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, mleko)	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, roszonek 10g kompot 250ml (zboża	Zupa ryżowa bez zabilania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Pieczeń rzymyska 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, 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)

		seler, jaja, mleko)		Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)			zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)		
Kolacja/ II Kolacja	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	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, mleko), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno- warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, kakao 250ml (mleko) pomarańcza 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko) kiwi 80g	Schab z kija 50g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 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