

Dieta podstawowa										
	Środa 05.11.2025 r.	Czwartek 06.11.2025 r.	Piątek 07.10.2025 r.	Sobota 08.11.2025 r.	Niedziela 09.11.2025 r.	Poniedziałek 10.11.2025 r.	Wtorek 11.11.2025 r.	Środa 12.11.2025 r.	Czwartek 13.11.2025 r.	Piątek 14.11.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) szynka z kija 50g, salata 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, salata lodowa 10g, 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), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko,), roszponka 10g, papryka 50g, czerwona 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z pasieki 50g, Mix salat 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 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 zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , , schab z kija 50g pomidor 50g, salata masłowa 10g,herbata 250ml	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, mix salat 10g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), salata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml (zb oża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam) , jabłko 100g, Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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 fasolowa 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,	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)	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	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler) , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	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,	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, surówka z marchewki 120g, 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,

				gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)		gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko). Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)		gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)		roszponka 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	Pierś z indyka 50g (mleko, soja) masło 10g (mleko) chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zbożowa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g	Szynka wędzarka z kija 50g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielana 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 zabielana 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 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Szynka wędzarka 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),sałatka jarzynowa100g (jaja, mleko, seler), pierś z indyka 30g, pomidor50g, herbata 250ml (mleko), jogurt naturalny 100g (mleko) Ogórek zielony 50g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna,rukola 10g, kawa zabielana 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

* 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