

Dieta łatwostrawna										
	Środa 14.01.2026 r.	Czwartek 15.01.2026 r.	Piątek 16.01.2026 r.	Sobota 17.01.2026 r.	Niedziela 18.01.2026 r.	Poniedziałek 19.12.2026 r.	Wtorek 20.01.2026 r.	Środa 21.01.2026 r.	Czwartek 22.01.2026 r.	Piątek 23.01.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pierś z indyka 50g (mleko, soja) sałata zielona 10g, pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250m	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), schab z kija 30g, sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko), szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z buraka i jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler gorczyca, soja, lubin, jaja, 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 roszponka 10g kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko), mandarynka 80g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, 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, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (mleko, seler) rukola 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja),mandarynka 70g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, 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, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja) sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja, gorczyca, soja, lubin, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, 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, orzechy)

		mleko, orzechy)								
Kolacja/ II Kolacja	szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,	galaretka drobiowa 150g (seler), rukola 10g, cytryna 10g masło 10g(mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten)	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten)	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),	południca z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	szynka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	galaretka drobiowa 150g (seler), rukola 10g, cytryna 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (mleko),	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),
	Jogurt owocowy 100g(mleko)	mandarynka 80g	kiwi 80g	jabłko 100g	Jabłko 100g	Jogurt naturalny 100g(mleko),	jabłko 100g	jabłko 100g	pomarańcza 80g	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