

	Niedziela 04.01.2026 r.	Poniedziałek 05.01.2026 r.	Wtorek 06.01.2026 r.	Środa 07.01.2026 r.	Czwartek 08.01.2026 r.	Piątek 09.12.2026 r.	Sobota 10.01.2026 r.	Niedziela 11.01.2026 r.	Poniedziałek 12.01.2026 r.	Wtorek 13.01.2026r.
Śniadanie// Śniadanie	pierś z indyka (mleko, seler) 80g sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g, Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	połędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) ,chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko) , mix sałat 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten),herbata 250ml	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	,galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	Pierś z indyka 80g (mleko, soja) , pomidor 50g, rukola 10g masło 10g, (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g mix sałat 10g, pomidor 50g masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten) , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, rukola 10g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler) , 300g, rukola 10g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, orzechy) , pulpet z łopatk wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler) , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, orzechy), kotlet 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, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, 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, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja) , Łopatk wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko) , Herbata 250ml	
	Kanapka z	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko) .	kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)		kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, mięsem i	

	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)				gluten)		Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)		margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)	Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	polędwica z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g(mleko),	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	galaretką drobiową 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Szynka wędzarska z kija 80g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml kiwi 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g	Szynka wędzarska z kija 80g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 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 razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml 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