

Dieta podstawowa										
	Sobota 24.01.2026 r.	Niedziela 25.01.2026 r.	Poniedziałek 26.01.2026 r.	Wtorek 27.01.2026 r.	Środa 28.01.2026 r.	Czwartek 29.12.2026 r.	Piątek 30.01.2026 r.	Sobota 31.01.2026 r.	Niedziela 01.02.2026 r.	Poniedziałek 02.02.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	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 ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pierś z indyka (mleko, soja) 50g sałata zielona 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250m	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), polędwica z pasieki 50g,pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko), jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), papryka czerwona 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), schab z kija 30g, sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata masłowa 10g,chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), herbata 250ml	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), sałata lodowa 10g, 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), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko),galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), 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
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, 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, gorczyca, lubin), sałata lodowa z warzywami i jogurtem	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, 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, orzechy)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), 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, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy), 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, orzechy)	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzo wina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, 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, 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, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), 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)	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, 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 gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 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 (zboża zawierające gluten, mleko, soja) 100ml, mandarynka 70g, kompot 250 ml

	naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko,orzechy)									(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)
Kolacja/ II Kolacja	Pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao (mleko) 250 ml jabłko 100g	Schab z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	galaretka drobiowa 150g, cytryna, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca),ogórek konserwowy 50g(gorczyca), mas ło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 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	Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), papryka czerwona 50g, kawa zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, 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),

* 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