

Dieta podstawowa										
	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/II Śniadanie	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 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	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 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 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 ryżem350ml (zboż a zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z kija 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże 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 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 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 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
Obiad/ Podwieczorek	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)	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 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 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, mleko), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Zupa ogórkowa z ryżem 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 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 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 zabielenia 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)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy), łopatką 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

		mleko, orzechy)	mleko)							naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko,orzechy)
Kolacja/ II Kolacja	połędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 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),ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	galaretką drobiową 150g, cytryna, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	Szynka wędzarska z kija 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko)	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), połędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Szynka wędzarska z kija 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,	Pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao (mleko) 250 ml
	Jabłko 100g	Jogurt naturalny 100g(mleko),	jabłko 100g	jabłko 100g	pomarańcza 80g	kiwi 80g	jabłko 100g	mandarynka 80g	Jogurt owocowy 100g (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