

Dieta podstawowa

	Czwartek 14.05.2026 r.	Piątek 15.05.2026 r.	Sobota 16.05.2026 r.	Niedziela 17.05.2026 r.	Poniedziałek 18.05.2026 r.	Wtorek 19.05.2026 r.	Środa 20.05.2026 r.	Czwartek 21.05.2026 r.	Piątek 22.05.2026 r.	Sobota 23.05.2026 r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), paszтет 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata masłowa 10g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), paszтет 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, 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 masłowa 10g, masło 10g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 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 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, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,
Obiad/ Podwieczorek	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, sałata lodowa 10g, 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, sałata lodowa 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy), łąpatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), sos budyniowy (zboża zawierające gluten, mleko, soja) 100ml, sałata lodowa 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	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, sałata lodowa 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, mleko, orzechy)	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, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, 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 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)	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin), 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, jaja, mleko, orzechy)
Kolacja/ II Kolacja	Polędwica z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni	twaróg w plastrach 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni	Pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler,	polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża	Pierś z indyka 50g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko,	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), kawa zabielenia 250ml, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni	galaretka drobiowa 150g, cytryna, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni

	100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (mleko)	100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) kiwi 80g	mleko, gorczyca , ogórek zielony 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao (mleko) 250 ml jabłko 100g	zawierające gluten , kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko),	pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	gorczyca ,ogórek zielony 50g ,masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kiwi 80g	100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, 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 – sytuacji losowe

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz