

## Dieta podstawowa

	Niedziela 24.05.2026 r.	Poniedziałek 25.05.2026 r.	Wtorek 26.05.2026 r.	Środa 27.05.2026 r.	Czwartek 28.05.2026 r.	Piątek 29.05.2026 r.	Sobota 30.05.2026 r.	Niedziela 31.05.2026 r.	Poniedziałek 01.06.2026 r.	Wtorek 02.06.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pierś z indyka ( <b>mleko, soja</b> ) 50g sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), paszтет 70g ( <b>seler, soja, gorczyca, mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), poledwica z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko</b> ), jajko gotowane 50g sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> ), papryka czerwona 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,	Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca mleko, jaja</b> ), sałata masłowa 10g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, seler</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g) ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, sałata lodowa 10g,  kompot 250ml ( <b>zboża</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne</b> ), sos budyniowy ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja</b> ) 100ml, mandarynka 70g,  kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja</b> ),	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g,  kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa 10g,  kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja</b> ),	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ), warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, sałata lodowa 10g kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy</b> ), łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa makaronowa 350 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja</b> ), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, sałata lodowa 10g,  kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa ryżowa bez zabeliania 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Zupa gryskowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja</b> ),

MARJOLA BUDY-DWORZAŃSKA  
DIETETYK

	<b>zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</b>	<b>mleko, orzechy)</b>		<b>mleko, orzechy)</b>						<b>mleko)</b>
Kolacja/ II Kolacja	Pasta z szynki i jajka 70g ( <b>mleko, jaja, gorczyca</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  Jabłko 100g	Pierś z indyka 50g ( <b>mleko, soja</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,  Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ),	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno- żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  pomarańcza 80g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b> ),ogórek zielony 50g ,masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	galaretką drobiową 150g, cytryna, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g.masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b> ), ogórek zielony 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao ( <b>mleko</b> ) 250 ml  jabłko 100g	połędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ),  mandarynka 80g	pasta jajeczna 70g ( <b>gorczyca, jaja, mleko</b> ), papryka czerwona 50g,masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	pasta mięsno-warzywna 70g ( <b>seler</b> ), papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> )  pomarańcza 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 – sytuacji losowe

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz