

Dieta podstawowa

	Poniedziałek 04.05.2026 r.	Wtorek 05.05.2026 r.	Środa 06.05.2026 r.	Czwartek 07.05.2026 r.	Piątek 08.05.2026 r.	Sobota 09.05.2026 r.	Niedziela 10.05.2026 r.	Poniedziałek 11.05.2026 r.	Wtorek 12.05.2026 r.	Środa 13.05.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), 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 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 płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, 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 kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, 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 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), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, 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,	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
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)	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 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, mleko), makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja, seler, jaja, mleko, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), sałata lodowa 10g	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), mandarynka 80g, 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)	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, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża)	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,	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, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	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

	mleko, orzechy)		(mleko), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko,orzechy)	kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)			zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)		(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)
Kolacja/ II Kolacja	Polędwica z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (mleko)	pasta mięsno- warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) pomarańcza 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek zielony 50g , masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao (mleko) 250 ml jabłko 100g	galaretką drobiowa 150g, cytryna, sałata masłowa 10g, kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), masło 10g (mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), mandarynka 80g	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kiwi 80g	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	Pasta z szynki i jajka 70g (mleko, jaja, gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Piersz z indyka 50g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko), jabłko 100g	galaretką drobiowa 150g, cytryna, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca),ogórek zielony 50g ,masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

* substancje lub produkty powodujące alergię 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