

Dieta podstawowa

	Sobota 04.04.2026 r.	Niedziela 05.04.2026 r.	Poniedziałek 06.04.2026 r.	Wtorek 07.04.2026 r.	Środa 08.04.2026 r.	Czwartek 09.04.2026 r.	Piątek 10.04.2026 r.	Sobota 11.04.2026 r.	Niedziela 12.04.2026 r.	Poniedziałek 13.04.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), twarożek z natką pietruszki 70g(mleko), sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler), schab z kija30g sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), jajko gotowane 60g (jaja), sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko), tortilla z serkiem śmietankowym, warzywami i szynką50g (zboża zawierające gluten, mleko), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), schab z kija 50g, masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), paszтет 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata masłowa10g, pomidor 50g, 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 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 manną350ml (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 ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pierś z indyka (mleko, soja) 50g sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250m	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
Obiad/ Podwieczorek	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 80g, kompot 250 ml (zboża zawierające	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Sernik 50g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), roladka drobiowa z marchewką i selerem 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Szarlotka 50g (zboża	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 naturalnym 100g (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, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające	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, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), 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 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	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	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)

	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)		zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko,orzechy)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	mleko, orzechy)		kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	
Kolacja/ II Kolacja	Ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny 100g(mleko),	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml jogurt naturalny 100g (mleko)	szynka z pasieki 40g, ser żółty 20g (mleko), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana (zboża zawierające gluten, mleko) 250ml, mandarynka 80g	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	połędwica z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (mleko)	Szynka z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten),	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca),ogórek konserwowy 50g (gorczyca),masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	połędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), papryka czerwona 50g,masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 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 – sytuacje losowe

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mrozdziwa
Joanna Mrozowicz