

## Dieta podstawowa

	Wtorek 14.04.2026 r.	Środa 15.04.2026 r.	Czwartek 16.04.2026 r.	Piątek 17.04.2026 r.	Sobota 18.04.2026 r.	Niedziela 19.04.2026 r.	Poniedziałek 20.04.2026 r.	Wtorek 21.04.2026 r.	Środa 22.04.2026 r.	Czwartek 23.04.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), połówka z pasieki 50g,pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml ( <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 płatkami owsianymi 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),pasta jajeczna 70g ( <b>gorczyca, jaja, mleko</b> ), sałata zielona 10g, ogórek konserwowy 50g ( <b>gorczyca</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml ( <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> ), szynka z pasieki 50g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), galaretką drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g ( <b>gorczyca</b> ), 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> ), pasztet 70g ( <b>seler, soja, gorczyca, mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), schab z kija50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g 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	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasztet 70g ( <b>seler, soja, gorczyca, mleko</b> ), sałata masłowa10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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, seler, 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, mleko, orzechy</b> )	Pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, seler, gorczyca, lubin, jaja, mleko orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g( <b>mleko</b> ), sałata lodowa 10g  kompot	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 ryżowa bez zabielenia 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 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> )	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, mleko, orzechy</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 jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ),	Zupa grysikowa 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, mleko</b> )	Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g,  kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,</b>

			250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)			mleko, orzechy)		kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)		mleko, orzechy)
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarka z kija 50g, papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabelana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	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 zabelana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	galaretka drobiowa 150g, cytryna, sałata masłowa 10g, kawa zabelana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten),	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g,masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko)	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), papryka czerwona 50g,masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabelana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	połędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),	Pierś z indyka 50g (mleko, soja), pomidor 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 konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao (mleko) 250 ml	pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko)	Polędwica z pasieki 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,
	pomarańcza 80g	jabłko 100g	mandarynka 80g	kiwi 80g		mandarynka 80g	Jogurt naturalny 100g(mleko),	jabłko 100g	pomarańcza 80g	Jogurt owocowy 100g (mleko)

\* 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 Mrazowicz*  
Joanna Mrazowicz