

Od 26 października 2023 do 4 listopada 2023, Dieta bogatobiałkowa

Dzień	26 października 2023 Czwartek	27 października 2023 Piątek	28 października 2023 Sobota	29 października 2023 Niedziela	30 października 2023 Poniedziałek	31 października 2023 Wtorek	1 listopada 2023 Środa	2 listopada 2023 Czwartek	3 listopada 2023 Piątek	4 listopada 2023 Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Szyunka mozaikowa NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Pasta z twarogu z pietruszką 60g(mleko), Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 80g(ryba, mleko), Jajko gotowane 50g(jaja), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 10g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Połędwica z pasieki NIK-POL 60g, Mix salat 10g, Pomidorki cherry 20g, Twaróg chudy 70g(mleko), Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 80g(ryba, mleko), Jajko gotowane 50g(jaja), gorczyca, dwutlenek siarki), Indyk z pasieki NIK-POL 30g, Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Szyunka z pasieki NIK-POL 60g, Ser gouda Mlekovita 10g (mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Galaretki z twarogu i natki pietruszki 100g(mleko), Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten) Jajko gotowane 50g(jaja), Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Galaretki drobiowa 150g(seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z twarogu z wędliną 80g(mleko), Jabłko 150g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym, połędwicą z indyka, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, jaja, soja, seler)	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(mleko, jaja, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Jabłko 120g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 40g, Pasta z twarogu 50g(mleko), Pomidor 50g, Jogurt naturalny 100g(mleko), Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja, mleko), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z wędliną drobiową, pomidorem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Zupa solferino 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Gulasz wieprzowy gotowany 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z selera, jabłka i marchwi 160g(seler, mleko), Kompot 250ml(seler), Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, ryba, mleko)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pieczeń ze schabu 125g(100g/25g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona 10g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z wędliną, pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron 200g(zboża zawierające gluten, soja, jaja), Łopatka mielona, wieprzowa, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g(mleko), Kompot 250ml(seler), Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten)	Zupa makaronowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g(mleko), Kompot 250ml(seler), Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z wędliną, sałatą zieloną i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, mleko)	Pomidorowa z ryżem bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Filet drobiowy w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Marchew zagęszczana z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml(seler), Jogurt naturalny 100g(mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Kompot 250ml(seler), Kanapka z awokado, twarożkiem, pomidorem z margaryną 80g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Bitka ze schabu w sosie własnym 160g(110g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Sałata zielona z siemieniem lnianym i olejem roślinnym 100g, Sok pomidorowy 330ml, Kompot 250ml(seler), Kanapka z połędwicą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)
Kolacja/Posilek nocny	Poładwica z pasieki NIK-POL 60g, Rukola 10g, Pomidor 30g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta pomidorowo-twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Jogurt owocowy Skyr 150g(mleko), Margaryna Rama 100% Roślinna 10g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 70g(soja, mleko, seler, gorczyca), Roszponka 10g, Masło 15g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko)	Szyunka mozaikowa NIK-POL 60g, Sałata zielona 10g, Jabłko 120g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko)	Kiełbasa żywiecka ze spizarni NIK-POL 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt owocowy 150g(mleko), Herbata 250ml	Indyk z pasieki NIK-POL 60g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko)	Indyk z pasieki NIK-POL 60g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko)	Tatrzańska z Zapiecka NIK-POL 60g, Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 60g(mleko), Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach z twarogiem 100g(ryba, mleko), zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g(mleko)