

Dieta bogatobiałkowa

	Poniedziałek 10.03.2025 r.	Wtorek 11.03.2025 r.	Środa 12.03.2025 r.	Czwartek 13.03.2025 r.	Piątek 14.03.2025 r.	Sobota 15.03.2025 r.	Niedziela 16.03.2025 r.	Poniedziałek 17.03.2025 r.	Wtorek 18.03.2025 r.	Środa 19.03.2025 r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), poledwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą mąną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), roszponka 10g, pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Szynka z pasieki 80g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), pierś z indyka (mleko, soja) 80g, sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), jajko gotowane 60g (jaja), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą mąną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rukola 10g, masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), warzywa duszone z kruczakiem i kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z marchewki i jabłka 125g (mleko, jaja), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), rukola 10g, Kompot	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z buraka i jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), schab pieczony 130g (90g/40g), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej selera i jabłka 120g (mleko, seler), Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), sałata lodowa z	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatką wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)

	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka wędliną, sałata i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	seler, jaja, mleko) kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	marchewki z jabłkiem 120g, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko) , Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)
Kolacja/ II Kolacja	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , szynka z kija 80g, pomidor 50g, , herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki) pomidor 50g, Kawa zabielenana	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) pierś z indyka 80g (mleko, soja) , masło 10g (mleko) , pomidor 50g,kawa zabielenana 250ml (mleko) , mandarynka 70g	Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja) , pomidor 50g, pomidor 50g, kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki) , Pomidor 50g, masło 10g (mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) ,	polędwica z pasieki 80g, masło 10g (mleko) , pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) ,	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, soja, mleko) , pomidor 50g (mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml,	Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (mleko)	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , galaretką drobiowa 150g (seler) , cytryna 10g, kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające, mleko) , jabłko 100g

		250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g		pomarańcza 130g		Kakao 250 ml (mleko) mus owocowo-warzywny 100g	Jabłko 100g	Jogurt naturalny 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

DIETETYK KLINICZNY
mgr *[signature]* mus