

Dieta bogatobiałkowa										
	Sobota 19.04.2025 r.	Niedziela 20.04.2025 r.	Poniedziałek 21.04.2025 r.	Wtorek 22.04.2025 r.	Środa 23.04.2025 r.	Czwartek 24.04.2025 r.	Piątek 25.04.2025 r.	Sobota 26.04.2025 r.	Niedziela 27.04.2025 r.	Poniedziałek 28.04.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, herbata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler), schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, tortilla z serkiem śmietankowym, warzywami i szynką 50g (zboża zawierające gluten, mleko), herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (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 żółty50g (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), pierś z indyka (mleko, soja) 80g, sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m 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)
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), warzywa duszone z kasza jęczmienna i dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), bitka w sosie 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, mleko) Sernik 50g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), marchewką i selerem 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego, sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Szarlotka 50g	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,	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboż a zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z buraka i jabłka 120g,	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 marchewki z

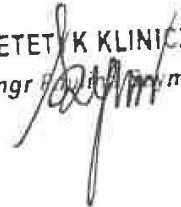
	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	mleko)	(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka wędliną, sałata i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża zawierające gluten)	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	roszponka 10g, kompot 250ml (zboża 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)	jabłkiem 120g, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)
Kolacja/ II Kolacja	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , ser żółty 50g, pomidor 50g, , herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, herbata 250ml (mleko) , Jogurt naturalny 100g(mleko)	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , szynka z pasieki 50g, serek śmietankowy w plastrach 20g(mleko) , rukola 10g, kawa zabieleną 250 ml mandarynka 80g	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	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) pierś z indyka 80g (mleko, soja) , masło 10g (mleko) , pomidor 50g,kawa zabieleną 250ml (mleko) , mandarynka 80g	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja) , pomidor 50g, kiwi 80g	pasta mięsno-warzywna 70g (seler) , Pomidor 50g, masło 10g(mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Kakao 250 ml (mleko)	polędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko) , pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) ,	Pasta z twarogu i koperku 70g(ryba, soja, mleko) , pomidor 50g (mleko) , Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml,

				siarki) pomidor 50g, Kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g		pomarańcza 80g		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  mus