

| Dieta bogatobiałkowa      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Niedziela<br>30.03.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Poniedziałek<br>31.03.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wtorek<br>01.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Środa<br>02.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Czwartek<br>03.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Piątek<br>04.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sobota<br>05.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Niedziela<br>06.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Poniedziałek<br>07.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wtorek<br>08.04.2025r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie/II<br>Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), pierś z indyka ( <b>mleko, soja</b> ) 80g, sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250m<br><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )                                         | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml<br><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )                     | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), udziec z indyka w galarecie 80g ( <b>mleko, seler</b> ), rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml<br><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )                                             | Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml<br><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )                                                                | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twarożek 70g( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml<br><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )                                                              | Zupa mleczna z ryżem350ml ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, herbata 250ml<br><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )                                                                             | Zupa mleczna z Płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja mleko</b> ), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml<br><br>Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> )                                                                                    | Zupa mleczna z kaszajaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twarożek z natką pietruszki 70g ( <b>mleko</b> ), rukola 10g, herbata 250ml<br><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )                                                              | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, gorczyca, mleko, seler</b> ), polędwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml<br><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                         | Zupa mleczna z kaszą manną350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml<br><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )                                                                                                          |
| Obiad/<br>Podwieczorek    | Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej selera i jabłka 120g ( <b>mleko, seler</b> ), rukola 10g, Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Pomidorowa z zacierką 350ml( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja</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 | Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler</b> ), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ówika 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler mleko</b> ), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż 200g, sałata lodowa 10g, marchewka gotowana 120g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko</b> ), kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), kotlet ryby pieczony 100 g(zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>seler</b> ),<br><br>kanapka z | Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g( <b>mleko</b> ), Rukola 10g, Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa makaronowa 350 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja,seler</b> ), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g ( <b>seler, mleko</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ), roszponka 10g, | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), warzywa duszone z kruczakiem i kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), surówka z marchewki i jabłka 125g (mleko, jaja), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), surówka z marchewki i jabłka 125g (mleko, jaja), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja</b> ), |

|                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną <b>(zboża zawierające gluten, ryba)</b>                                                                                                         | 120g, Roszponka 10g<br>Kompot 250ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)</b><br><br>Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten)</b>                   | jogurtem naturalnym 100g <b>(mleko)</b> , Kompot 250ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)</b><br><br>Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> | kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, mleko, jaja)</b>                                                                                                               | Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, jaja)</b>                                                                                                      | tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, ryba)</b>                                                                                       | Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną <b>(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)</b>                                                                                                               | kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, mleko, jaja)</b>                                                                    | kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, mleko).</b>                                                                                 | <b>seler, jaja, mleko)</b><br><br>kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b>                                                                                                                                                                               |
| Kolacja/<br>II Kolacja | polędwica z pasieki 80g, masło 10g <b>(mleko)</b> , pomidor 50g, Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> ,<br><br>Jabłko 100g | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g <b>(ryba, soja, mleko)</b> , pomidor 50g <b>(mleko)</b> , Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml,<br><br>Jogurt naturalny 100g <b>(mleko)</b> | Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g <b>(mleko)</b> , Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml,<br><br>Jogurt owocowy 100g <b>(mleko)</b>                                          | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , galaretka drobiowa 150g <b>(seler)</b> , cytryna 10g, kawa zabiela 250ml <b>( zboża zawierające, mleko)</b> ,<br><br>jabłko 100g | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , pasta mięsno-warzywna70g <b>(seler)</b> , pomidor 50g,kakao 250ml <b>(mleko)</b> ,<br><br>mandarynka70g | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , twaróg w plastrach 50g <b>(mleko)</b> , pomidor 50g, kakao 250ml <b>(mleko)</b> ,<br><br>kiwi 80g | Schab z kija 80g , Pomidor 50g, Masło 10g <b>(mleko)</b> , Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> ,<br><br>jabłko 100g | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml <b>(mleko)</b> ,<br><br>Jabłko 100g | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , szynka z kija 80g, pomidor 50g, , herbata 250ml,<br><br>Jogurt naturalny 100g <b>(mleko)</b> | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , pasta z sera i makreli w pomidorach 80g <b>(zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki)</b> pomidor 50g, Kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> , |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | pomarańcza 80g |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------|

\* 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