

## Dieta bogatobiałkowa

	Poniedziałek 28.07.2025 r.	Wtorek 29.07.2025 r.	Środa 30.07.2025 r.	Czwartek 31.07.2025 r.	Piątek 01.08.2025 r.	Sobota 02.08.2025 r.	Niedziela 03.08.2025 r.	Poniedziałek 04.08.2025 r.	Wtorek 05.08.2025 r.	Środa 06.08.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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  Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z kaszą mąną350ml ( <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  Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml  Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), Pomidor 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml  Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty50g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g, pomidor 50g, herbata 250ml  Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), Szynka z pasieki 80g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml  Jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )	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  Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), jajko gotowane 60g ( <b>jaja, mleko, seler</b> ), Pierś z indyka 30g ( <b>mleko, soja</b> ), rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml  Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z kaszą mąną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, gorczyca, mleko, seler</b> ), Pierś z indyka 30g ( <b>mleko, soja</b> ), rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml  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  Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), leczno warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), rukola 10g, kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), surówka z marchewki i jabłka 125g (mleko, jaja), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,</b>	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler</b> ), zrazik wieprzowy pieczony 90g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler, jaja</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), rukola 10g, Kompot 250ml( <b>zboża</b>	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko</b> ), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,</b>	Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja</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 buraka i jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające</b>	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, 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	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 pomodoro wym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem	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> ), świkła 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )

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

		<b>zawierające gluten, mleko),</b>				250 ml ( <b>mleko</b> )		100g ( <b>mleko</b> )		
		arbuz 80g				arbuz 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

DIETETYCZKA  
DYPLMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz