

Dieta bogatobiałkowa										
	Piątek 18.07.2025 r.	Sobota 19.07.2025 r.	Niedziela 20.07.2025 r.	Poniedziałek 21.07.2025 r.	Wtorek 22.07.2025 r.	Środa 23.07.2025 r.	Czwartek 24.07.2025 r.	Piątek 25.07.2025 r.	Sobota 26.07.2025 r.	Niedziela 27.07.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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), 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 manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), Pierś z indyka 30g (mleko, soja), 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)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z Płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, 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), galaretką drobiową 150g, cytryna 10g, rukola 10g, herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabelania 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 zawierające	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, 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 jabłkiem	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 pomidoro wym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatki 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)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g, sałata lodowa 10g, marchewka gotowana 120g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (seler),	Zupa ryżowa bez zabelania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Pieczeń rzymśka w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (seler, mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), roszponka 10g,

	seler, jaja, mleko) kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	120g, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)	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)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, 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), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), pomidor 50g, 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), Kakao	polędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Pasta z tuńczyka, pasieki 80g, koperku 70g(ryba, soja, mleko), pomidor 50g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)						

		250 ml (mleko)								
		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
DYPLOMOWANA
Joanna
Joanna Mrozowicz