

Dieta bogatobiałkowa										
	Niedziela 17.08.2025 r.	Poniedziałek 18.08.2025 r.	Wtorek 19.08.2025 r.	Środa 20.08.2025 r.	Czwartek 21.08.2025 r.	Piątek 22.08.2025 r.	Sobota 23.08.2025 r.	Niedziela 24.08.2025 r.	Poniedziałek 25.08.2025 r.	Wtorek 26.08.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, 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 gra-hamka 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 ryżem350ml (mle-ko), Bułka gra-hamka 100g (zbo-ża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z Płatkami kuku-rydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboże 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 kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża za-wierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gor-czyca, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, her-bata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą manną- 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)
Obiad/ Pod- wieczorek	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z do-datkem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (seler, mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), rozspanka 10g,	Pomidorowa z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczy-ca, 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 do-datkem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatką wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno po-midoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z wa-rzywami i jogur-	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawie-rające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatką wieprzowej go-towany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z do-datkem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawie-rające 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 lo-dowa 10g, mar-chewka 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 pie-czony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), wa-rzywa po grecku 100g (zboża za-wierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rozspanka 10g, kompot 250ml (seler), kanapka z tuń-czykiem, sałatą	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidoro-wym 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)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gor-czyca, 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, gor-czyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające glu-ten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), leczu wa-rzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające glu-ten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), gulasz wieprzowy du-szony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z marchewki i jabłka 125g, kasza jęczmien-na z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczy-ca, soja, seler, jaja, mleko)

	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	120g, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)	tem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z twarogiem, 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)	zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g(ryba, soja, mleko), pomidor 50g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	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), galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabiela 250ml (zboża zawierające, mleko), jabłko 100g	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), arbuz 80g	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g	Schab z kija 80g , Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabiela 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	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, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki) pomidor 50g, Kawa zabiela 250ml(zboża zawierające gluten, 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 Mrozowicz
Joanna Mrozowicz