

| Dieta bogatobiałkowa      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Środa<br>27.08.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Czwartek<br>28.08.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Piątek<br>29.08.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sobota<br>30.08.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Niedziela<br>31.08.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Poniedziałek<br>01.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wtorek<br>02.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Środa<br>03.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Czwartek<br>04.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Piątek<br>05.09.2025r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie/II<br>Śniadanie | <p>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</p> <p>Jogurt owocowy 100g (<b>mleko</b>)</p>                                             | <p>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</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p>                                       | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<b>mleko</b>), Bułka grahamka 100g (<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</p> <p>Jogurt owocowy 100g (<b>mleko</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p> | <p>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</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p>                                                                   | <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<b>mleko</b>), Bułka grahamka 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), masło 10g (<b>mleko</b>), galaretką drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, herbata 250ml</p> <p>Jogurt owocowy 100g (<b>mleko</b>)</p>                                                                            | <p>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</p> <p>Jogurt owocowy 100g (<b>mleko</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p> | <p>Zupa mleczna z kaszą manną 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</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p> | <p>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</p> <p>Jogurt owocowy 100g (<b>mleko</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p>                                                 | <p>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</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p>                                                   | <p>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</p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>mleko</b>)</p>                                                                                  |
| Obiad/<br>Podwieczorek    | <p>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>)</p> | <p>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></p> | <p>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></p>                                       | <p>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></p> | <p>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,</p> | <p>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</p>                   | <p>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>), Łopatką wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(<b>zboża zawierające gluten</b>), sałata lodowa z warzywami i</p>        | <p>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>), Ćwikła 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (<b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b>)</p> <p>Kanapka z jajkiem,</p> | <p>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, soja, seler, jaja, mleko</b>)</p> <p>Kanapka z jajkiem,</p> | <p>Szpinakowa 350ml (<b>zboża zawierające gluten, mleko</b>), kotlet ryby pieczony 100 g (<b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b>), warzywa po grecku 100g (<b>zboża zawierające gluten, seler</b>), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (<b>seler</b>),</p> <p>kanapka z</p> |

|                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | kanapka wędliną, sałata i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b>                                                                                                                  | <b>zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)</b><br><br>Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn <b>(zboża zawierające gluten)</b>                                                  | <b>seler, jaja, mleko)</b><br><br>kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, ryba)</b>                                      | <b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)</b><br><br>Kanapka z jajkiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną <b>(zboża zawierające gluten, ryba)</b>                                                                                | kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, mleko, jaja)</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>                                                                                                               | pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, jaja)</b>                                                                                                                     | tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g <b>(zboża zawierające gluten, ryba)</b>                                                                                       |
| Kolacja/<br>II Kolacja | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> pierś z indyka 80g <b>(mleko, soja)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , pomidor 50g,kawa zabieleną 250ml <b>(mleko)</b> ,<br><br>mandarynka 80g | Szynka wędzarsza 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>arbuz 80g | Bułka grahamka 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , sałatka jarzynowa 100g, <b>(seler, gorczyca, mleko, jaja)</b> , pomidor 50g,<br><br>kiwi 80g | 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 | 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>mandarynka 80g | 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 wędzarsza 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>arbuz 80g | 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 |

|  |  |  |  |                         |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 250 ml ( <b>mleko</b> ) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | arbuz 80g               |  |  |  |  |  |  |

\* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

\* możliwe odchylenia +/- 10 %

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

\*kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe