

Dieta bogatobiałkowa										
	Środa 27.08.2025 r.	Czwartek 28.08.2025 r.	Piątek 29.08.2025 r.	Sobota 30.08.2025 r.	Niedziela 31.08.2025 r.	Poniedziałek 01.09.2025 r.	Wtorek 02.09.2025 r.	Środa 03.09.2025 r.	Czwartek 04.09.2025 r.	Piątek 05.09.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, 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, soja, mleko), Szynka z pasieki 80g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko) Jogurt naturalny 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 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)	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) Jogurt naturalny 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) Jogurt naturalny 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) Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), rukola 10g, Kompot 250ml(zboża	Zupa ryżowa bez zabielenia 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	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,	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), Łopatką wieprzową, mieloną, duszoną 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), Cwikła 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem,	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, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem,	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), kanapka z

	kanapka wędliną, sałata i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn (zboża zawierające gluten)	seler, jaja, mleko) kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	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)	jogurtem naturalnym 100g (mleko) , Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, 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)	pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, jaja)	tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)
Kolacja/ II Kolacja	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) pierś z indyka 80g (mleko, soja) , masło 10g (mleko) , pomidor 50g,kawa zabieleną 250ml (mleko) , mandarynka 80g	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) arbuz 80g	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	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 wędzarsza 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-warzywna70g (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

				250 ml (mleko)						
				arbuz 80g						

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna
Joanna Mrozowicz

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