

Dieta bogatobiałkowa										
	Sobota 06.09.2025 r.	Niedziela 07.09.2025 r.	Poniedziałek 08.09.2025 r.	Wtorek 09.09.2025 r.	Środa 10.09.2025 r.	Czwartek 11.09.2025 r.	Piątek 12.09.2025 r.	Sobota 13.09.2025 r.	Niedziela 14.09.2025 r.	Poniedziałek 15.09.2025r.
Śniadanie// Śniadanie	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(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 zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (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)	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), masło 10g (mleko), ser żółty50g (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 kaszą jaglaną 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretkka 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)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabeliania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej selera i jabłka 120g (mleko, seler), Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), lecho warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z marchewki i jabłka 125g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z marchewki i jabłka 125g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemiaki 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), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), rukola 10g, Kompot	Zupa ryżowa bez zabeliania 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,	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboż a zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z buraka i jabłka 120g,	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemiaki 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

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

	seler, jaja, mleko)	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	seler, jaja, mleko)	kanapka wędliną, sałatą i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	jabłkiem 120g, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)
	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)		kanapka z pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).			Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)		Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)
Kolacja/ II Kolacja	Schab z kija 80g , Pomidor 50g, Masło 10g (mleko) , Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),	polędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) ,	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, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek	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)	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) , 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,

	jabłko 100g	Jabłko 100g		siarki) pomidor 50g, Kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 80g		arbuz 80g		Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko) arbuz 80g		Jogurt naturalny 100g (mleko)
--	-------------	-------------	--	--	--	-----------	--	--	--	---

* 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