

Dieta bogatobiałkowa										
	Poniedziałek 06.10.2025 r.	Wtorek 07.10.2025 r.	Środa 08.10.2025 r.	Czwartek 09.10.2025 r.	Piątek 10.10.2025 r.	Sobota 11.10.2025 r.	Niedziela 12.10.2025 r.	Poniedziałek 13.10.2025 r.	Wtorek 14.10.2025 r.	Środa 15.10.2025r.
Śniadanie// Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), poledwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml 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 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), galaretką 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), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml 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)
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), leczu warzywny z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	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, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik wieprzowy pieczony z warzywami 90g (90g/15g)(zboża zawierające gluten, seler, 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 zawierające	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, seler, jaja,	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 gluten, gorczyca,	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 10g, (mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatką wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 10g, (mleko)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,

MARIA BUDYŃSKA
DIETYK

	seler, jaja, mleko) kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	kanapka wędliną, sałata i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn (zboża zawierające gluten)	mleko) kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	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)	Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z twaróżkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	mleko) kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	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) , galaretka drobiowa 150g (seler) , cytryna 10g, kawa zabiela 250ml (zboża zawierające, mleko) , jabłko 100g	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) pierś z indyka 80g (mleko, soja) , masło 10g (mleko) , pomidor 50g,kawa zabiela 250ml (mleko) , mandarynka 80g	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko) , Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 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 250 ml (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, 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) , pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki) pomidor 50g, Kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) ,

						jabłko 100g				jabłko 100g
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--	-------------

* 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 Mrazowicz
Joanna Mrazowicz