

Dieta bogatobiałkowa										
	Czwartek 16.10.2025 r.	Piątek 17.10.2025 r.	Sobota 18.10.2025 r.	Niedziela 19.10.2025 r.	Poniedziałek 20.10.2025 r.	Wtorek 21.10.2025 r.	Środa 22.10.2025 r.	Czwartek 23.10.2025 r.	Piątek 24.10.2025 r.	Sobota 25.10.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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 (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	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), paszтет 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), 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)
Obiad/ Podwieczorek	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)	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 tuńczykiem, sałatą	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 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, gorczyca, 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, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), leczu warzywne 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 ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, 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 105g (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, mleko) kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem	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

MARIOLA BOŻE-DWORZANSKA
D I E T E T Y K

	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)	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)	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)	i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	gluten, gorczyca, soja,seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)
Kolacja/ II Kolacja	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), jabłko 100g	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	połędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 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), galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, sałata zielona 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 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) 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)

										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 Mrozowicz
Joanna Mrozowicz