

Dieta bogatobiałkowa										
	Środa 05.11.2025 r.	Czwartek 06.11.2025 r.	Piątek 07.10.2025 r.	Sobota 08.11.2025 r.	Niedziela 09.11.2025 r.	Poniedziałek 10.11.2025 r.	Wtorek 11.11.2025 r.	Środa 12.11.2025 r.	Czwartek 13.11.2025 r.	Piątek 14.11.2025r.
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), 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 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 zacierką 350ml (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 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 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)
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 roślinnym 100g (mleko), rukola 10g, Kompot	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	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,	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), bitka wieprzowa w sosie 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałata z buraka i jabłka 120g, rukola 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,mleko)	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,	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g, sałata lodowa 10g, surówka marchewki 120g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża	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, kompot 250ml (seler),

	kanapka wędliną, sałata i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża zawierające gluten)	seler, jaja, mleko) kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)		jaja, mleko) kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	zawierające gluten, jaja)	kanapka z tuńczykiem, sałatą 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)	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),	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa100g(jaja, mleko, seler), pierś z indyka 30g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka drobiowa 150g, rukola 10g, (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), jabłko 100g	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plasterach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

		pomarańcza 80g		Kakao 250 ml (mleko)		100g(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

DIETETYCKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz