

Dieta bogatobiałkowa										
	Sobota 15.11.2025 r.	Niedziela 16.11.2025 r.	Poniedziałek 17.11.2025 r.	Wtorek 18.11.2025 r.	Środa 19.11.2025 r.	Czwartek 20.11.2025 r.	Piątek 21.11.2025 r.	Sobota 22.11.2025 r.	Niedziela 23.11.2025 r.	Poniedziałek 24.11.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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 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 (zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, sałta lodowa 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)	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 kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg 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, sałata lodowa 10g, 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 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 kukurydzianą 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	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	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, 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) Kanapka z	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, 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 gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem	Zupa ryżowa 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) kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem	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), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g, sałata lodowa 10g, surówka z marchewki 120g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, 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, rozspanka 10g, kompot 250ml (seler), kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, 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	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, 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), rozspanka 10g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja), lecz warzywnie z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)

	jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża zawierające gluten)	i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja)	i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba) Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja) kanapka z pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	połędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	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), 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 zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), pomarańcza 80g	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 zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 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 Mrozowicz
Joanna Mrozowicz