

Dieta bogatobiałkowa										
	Wtorek 25.11.2025 r.	Środa 26.11.2025 r.	Czwartek 27.11.2025 r.	Piątek 28.11.2025 r.	Sobota 29.11.2025 r.	Niedziela 30.11.2025 r.	Poniedziałek 01.12.2025 r.	Wtorek 02.12.2025 r.	Środa 03.12.2025 r.	Czwartek 04.12.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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	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	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	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	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	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	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), , pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), schab z kija 30g sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml
	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt owocowy 100g (mleko)	Jogurt owocowy 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g(mleko)	Jogurt owocowy 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt owocowy 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), sałata lodowa z	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy), 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, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, mleko)	Pomidorowa z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g zawierające gluten), surówka z marchewki z	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), 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,	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, orzechy)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), leczko warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, orzechy), 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	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ewikla 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja, orzechy), 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

	warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	soja,seler, jaja, mleko, orzechy Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	jabłkiem 120g, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	kanapka z pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	(zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża zawierające gluten)
Kolacja/ II Kolacja	pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250 ml (mleko) jabłko 100g	szynka wędzarka z kija 80g, Pomidor 50g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,	galaretka drobiowa 150g, rukola 10g, (seler), cytryna 10g, masło 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten),kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające, mleko), mandarynka 80g	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kiwi 80g	schab z kija 80g pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca,pomid or 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),	galaretka drobiowa 150g, rukola 10g, (seler), cytryna 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiella 250ml (zboża zawierające, mleko), jabłko 100g	szynka wędzarka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g

		Jogurt owocowy 100g(mleko)				Jabłko 100g	Jogurt naturalny 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

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mrozińska
Joanna Mrozowicz