

Dieta bogatobiałkowa										
	Niedziela 26.10.2025 r.	Poniedziałek 27.10.2025 r.	Wtorek 28.10.2025 r.	Środa 29.10.2025 r.	Czwartek 30.10.2025 r.	Piątek 31.10.2025 r.	Sobota 01.11.2025 r.	Niedziela 02.11.2025 r.	Poniedziałek 03.11.2025 r.	Wtorek 04.11.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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 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), twarożek 70g (mleko), 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), sałata lodowa 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), sałata lodowa 10g, pomidor 50g, 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 kaszą jaglaną 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka 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, 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)
Obiad/ Podwieczorek	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)	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 120g, 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 pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g	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, mleko)	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, 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	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, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja,mleko)	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,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), leczy warzywny z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (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, jaja, mleko)

	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	(mleko) , Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, jaja)	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)		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) .	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)
Kolacja/ II Kolacja	polędwica z pasieki 80g, masło 10g (mleko) , pomidor 50g, Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , Jabłko 100g	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 wędzarska 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 zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) ,	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 plastrach 50g (mleko) , pomidor 50g, kakao 250ml (mleko) , kiwi 80g	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) , polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko) , mandarynka 80g	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) , galaretką drobiową 150g (seler) , cytryna 10g, sałata zielona 10g, kawa zabiela 250ml (zboża zawierające, 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 Mrozowicz
Joanna Mrozowicz