

Dieta bogatobiałkowa										
	Niedziela 04.01.2026 r.	Poniedziałek 05.01.2026 r.	Wtorek 06.01.2026 r.	Środa 07.01.2026 r.	Czwartek 08.01.2026 r.	Piątek 09.12.2026 r.	Sobota 10.01.2026 r.	Niedziela 11.01.2026 r.	Poniedziałek 12.01.2026 r.	Wtorek 13.01.2026r.
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 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	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 Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (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 Jogurt naturalny 100g (mleko)	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 Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem350ml (mleko), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), 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 jagłaną 350ml (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 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 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	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) kanapka z	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), leczu 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 zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, seler, orzechy), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g 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 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca,	Szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba, orzechy), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa bez zabielenia 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, soja, seler, jaja,	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, orzechy), roszponka 10g,	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, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), łopatka pieczona, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkim oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), sałata lodowa z warzywami i

	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn (zboża zawierające gluten)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	mleko) 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 jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)	jogurtem naturalnym 100g (mleko) , Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	połędwica z pasieki 80g, masło 10g (mleko) , pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , Jabłko 100g Jabłko 100g	szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca ,pomidor 50g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , jabłko 100g	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	twaróg w plastrach 50g (mleko) , pomidor 50g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , 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	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kakao 250ml (mleko) , mandarynka 80g	szynka wędzarka z kija 80g, Pomidor 50g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (mleko)	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

* 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
Mrozowicz
Joanna Mrozowicz