

Dieta bogatobiałkowa										
	Sobota 24.01.2026 r.	Niedziela 25.01.2026 r.	Poniedziałek 26.01.2026 r.	Wtorek 27.01.2026 r.	Środa 28.01.2026 r.	Czwartek 29.12.2026 r.	Piątek 30.01.2026 r.	Sobota 31.01.2026 r.	Niedziela 01.02.2026 r.	Poniedziałek 02.02.2026r.
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 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), 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 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 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 Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem350ml (mlek o), 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 jaglaną 350ml (mleko), galaretk 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 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)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające	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)	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	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, orzechy), 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, soja, seler,	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,	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko, orzechu), 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, soja, seler,	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 zabielania 350ml (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,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), leczno warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające	

	gluten, jaja, soja), sałata lodowa z warzywami i 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)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)	jaja, mleko, orzechy)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	jaja, mleko, orzechy)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).
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	Schab z kija 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	galaretka drobiowa 150g, rukola 10g, (seler), cytryna 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiela 250ml (zboża zawierające, 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), kakao 250ml (mleko),	pasta mięsno-warzywna70g (seler), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),	kiwi 80g pomarańcza 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	połudwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,
		Jabłko 100g	pomarańcza 80g	jabłko 100g						Jogurt naturalny

					jabłko 100g					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