

Dieta bogatobiałkowa										
	Wtorek 03.02.2026 r.	Środa 04.02.2026 r.	Czwartek 05.02.2026 r.	Piątek 06.02.2026 r.	Sobota 07.02.2026 r.	Niedziela 08.02.2026 r.	Poniedziałek 09.02.2026 r.	Wtorek 10.02.2026 r.	Środa 11.02.2026 r.	Czwartek 12.02.2026r.
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 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 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 jaglaną 350ml (mleko), twarożek 80g (mleko), 50g (mleko), roszponka 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt owocowy 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 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, 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), 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 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), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml pączek 85g(zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, soja)
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	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	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 (zboża zawierające gluten), surówka z	Zupa ryżowa bez zacierania 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), mandarynka 80g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Zupa ryżowa bez zacierania 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	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), leczo 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	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, jaja, mleko, orzechy) kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i	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,

	lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)	marchewki z 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)	mleko, orzechy kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko 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).	(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(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 wędzarska 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, (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten),kawa zabiela 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	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabiela 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	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 zabiela 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), jabłko 100g	szynka wędzarska z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiela 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
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz