

Dieta bogatobiałkowa

	Niedziela 24.05.2026 r.	Poniedziałek 25.05.2026 r.	Wtorek 26.05.2026 r.	Środa 27.05.2026 r.	Czwartek 28.05.2026 r.	Piątek 29.05.2026 r.	Sobota 30.05.2026 r.	Niedziela 31.05.2026 r.	Poniedziałek 01.06.2026 r.	Wtorek 02.06.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), pierś z indyka (mleko, soja) 80g, sałata masłowa 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), pasztecik 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, 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), schab z kija 80g, sałata masłowa 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, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), 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 płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), galaretką drobiową 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, 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 pasieki 80g, pomidor 50g, 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)
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), sałata lodowa 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), leczko warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), sałata lodowa 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, 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,	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) kanapka wędliną,	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, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem	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, sałata lodowa 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 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 warzywami i jogurtem	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), sałata lodowa 10g,	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),sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	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, seler, jaja, mleko, orzechy)

MARIOLA DUBY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko).	soja, seler, jaja, mleko, orzechy Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	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 wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, jaja)
Kolacja/ II Kolacja	Pasta z szynki i jajka 70g (mleko, jaja, gorczyca), masło 10g (mleko), pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	galaretką drobiową 150g, sałata masłowa 10g, (seler), cytryna 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), kiwi 80g	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 250ml (mleko) jabłko 100g	połudwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Mąka 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), pomarańcza 80g

* 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
Mroździńska
Joanna Mroździńska