

Dieta bogatobiałkowa

	Poniedziałek 04.05.2026 r.	Wtorek 05.05.2026 r.	Środa 06.05.2026 r.	Czwartek 07.05.2026 r.	Piątek 08.05.2026 r.	Sobota 09.05.2026 r.	Niedziela 10.05.2026 r.	Poniedziałek 11.05.2026 r.	Wtorek 12.05.2026 r.	Środa 13.05.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, 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 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 płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, gorczyce, mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), twarożek 70g (mleko), 50g (mleko), 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, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, 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 masłowa 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, soja, mleko),pasztet 70g (seler, soja, 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 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 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	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, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające	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, jaja, mleko, orzechy)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), łąpatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), sałata	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	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko), mandarynka 80 g , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z tuńczykiem, sałatą	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	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)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), leczy warzywny z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), sałata lodowa 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,	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, jakier, kompot (z z)	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, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (z z)

	<p>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)</p>	<p>Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja)</p>	<p>lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)</p>	<p>marchewki z jabłkiem 120g, sałata lodowa 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten)</p>	<p>zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)</p>	<p>250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)</p>	<p>kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)</p>	<p>soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko).</p>	<p>margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)</p>	<p>zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>kanapka wędliną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)</p>
<p>Kolacja/ II Kolacja</p>	<p>Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,</p> <p>Jogurt owocowy 100g(mleko)</p>	<p>pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),</p> <p>pomarańcza 80g</p>	<p>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)</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, (seler), cytryna 10g, masło (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten),kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające, mleko),</p> <p>mandarynka 80g</p>	<p>sałatka jarzynowa 100g. (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten),</p> <p>kiwi 80g</p>	<p>szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)</p> <p>pomarańcza 80g</p>	<p>Pasta z szynki i jajka 70g (mleko, jaja, gorczyca), masło 10g(mleko), pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),</p> <p>Jabłko 100g</p>	<p>Pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,</p> <p>Jogurt naturalny 100g (mleko)</p>	<p>galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, (seler), cytryna 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiella 250ml (zboża zawierające, mleko),</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>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 zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),</p> <p>jabłko 100g</p>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* 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