

Dieta bogatobiałkowa

	Piątek 05.12.2025 r.	Sobota 06.12.2025 r.	Niedziela 07.12.2025 r.	Poniedziałek 08.12.2025 r.	Wtorek 09.12.2025 r.	Środa 10.12.2025 r.	Czwartek 11.12.2025 r.	Piątek 12.12.2025 r.	Sobota 13.12.2025 r.	Niedziela 14.12.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 350ml (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 jaglaną 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 kukurydzianą 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), paszтет 70g (seler, soja, gorczyca, mleko), sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250 ml 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)	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 manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), paszтет 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 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 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 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)
Obiad/ Podwieczorek	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) kanapka z tuńczykiem, sałata	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, mleko)	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, kanapka z wędliną,	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, orechy)	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 naturalnym 100g (mleko), Kompot	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 marchewki z jabłkiem 120g, Roszponka 10g Kompot	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 ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin, mleko), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną,	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, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	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), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną,

	zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)	pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)		pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)
Kolacja/ II Kolacja	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 zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , jabłko 100g	polędwica 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, Jogurt naturalny 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	galaretką drobiową 150g, rukola 10g, (seler) , cytryna 10g, masło 10g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) ,kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające, mleko) , mandarynka 80g	szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml,	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja) , sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) ,	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko) ,pomidor 50g, masło 10g (mleko) , bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) ,	polędwica z pasieki 80g, masło 10g (mleko) , pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, 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
Joanna Mrozowicz