

Dieta bogatobiałkowa

	Sobota 04.04.2026 r.	Niedziela 05.04.2026 r.	Poniedziałek 06.04.2026 r.	Wtorek 07.04.2026 r.	Środa 08.04.2026 r.	Czwartek 09.04.2026 r.	Piątek 10.04.2026 r.	Sobota 11.04.2026 r.	Niedziela 12.04.2026 r.	Poniedziałek 13.04.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), twarożek z natką pietruszki 70g (mleko), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Barszcz biały 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler), schab z kija 30g, 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), szynka z kija 50g, tortilla z serkiem śmietankowym, warzywami i szynką 50g (zboża zawierające gluten, mleko), 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), 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 manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), paszтет 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 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 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 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 masłowa 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 pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g(mleko)
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja), leczu warzywny 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) kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), bitka w sosie 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten) ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) Sernik 50g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), roladka drobiowa z marchewką i selerem 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko),ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego, sałata lodowa z pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	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 gluten, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	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, seler), Surówka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 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 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa bez zabielenia 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), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem	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 z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża)	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 tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża)	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)

	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).		Szarlotka 50g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	(mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)	mleko, orzechy) Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	mleko, orzechy) kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	zawierające gluten, ryba)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	ser żółty 50g, pomidor 50g, , masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny 100g (mleko)	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml (mleko), Jogurt naturalny 100g(mleko)	szynka z pasieki 50g, serek śmietankowy w plastrach 20g(mleko), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250 ml mandarynka 80g	pasta z ryby z twarogiem 80g, Pomidor 50g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250 ml (mleko) jabłko 100g	Połudwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 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	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kiwi 80g	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 zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	połudwica z pasieki 80g, masło 10g(mleko), pomidor 50g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	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

* 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 – sytuacji losowe

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz