

Dieta bogatobiałkowa

| | Wtorek 14.04.2026 r. | Środa 15.04.2026 r. | Czwartek 16.04.2026 r. | Piątek 17.04.2026 r. | Sobota 18.04.2026 r. | Niedziela 19.04.2026 r. | Poniedziałek 20.04.2026 r. | Wtorek 21.04.2026 r. | Środa 22.04.2026 r. | Czwartek 23.04.2026r. |
|---------------------------|--|---|---|---|---|--|---|--|---|---|
| Śniadanie/II Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), poledwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 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) | 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 ryżem350ml (mleko o), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, 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), szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g(mleko) | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), galaretką drobiową 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 (zboża zawierające gluten, soja, mleko),pasztet 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 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 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 kaszą 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) |
| Obiad/ Podwieczorek | 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 | 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) | 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 | 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 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 | 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), roszonek 10g, | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), leczu 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 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, jaja, soja), sałata lodowa z | 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 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 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | <p>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)</p> | <p>kanapka wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)</p> | <p>jabłkiem 120g, sałata lodowa 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)</p> | <p>kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)</p> | <p>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)</p> <p>Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)</p> | <p>kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)</p> | <p>kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko).</p> | <p>warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> <p>Kanapka z twarozkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)</p> | <p>Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, jaja)</p> <p>Kanapka z jajkiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)</p> | <p>zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</p> |
| <p>Kolacja/ II Kolacja</p> | <p>szynka wędzarska z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)</p> <p>pomarańcza 80g</p> | <p>pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (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),</p> <p>jabłko 100g</p> | <p>galaretka drobiowa 150g, sałata masłowa 10g, (seler), cytryna 10g, masło (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),</p> <p>mandarynka 80g</p> | <p>twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),</p> <p>kiwi 80g</p> | <p>pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),</p> <p>jabłko 100g</p> | <p>polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),</p> <p>mandarynka 80g</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>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>pomarańcza 80g</p> | <p>pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko),</p> <p>Jogurt owocowy 100g (mleko)</p> | <p>Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,</p> |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|
| | | | | | | | | 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
DYPLMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz