

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa

	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	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko),ogórek świeży 50g, sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), rukola 10g, pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	twarożek 80g(mleko), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	pierś z indyka 80g (mleko, seler), sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m
Obiad/ Podwieczorek	Zupa 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, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Herbata 250ml Kanapka z jajkiem,	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, herbata 250ml kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), leczo warzywne z kurczakiem i ziemniakami z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g, rukola 10g herbata 250ml kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml Kanapka z	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, 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 Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml Kanapka z jajkiem sałatą zieloną,	Zupa ryżowa ogórkowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, lubin mleko), surówka z marchewki 120g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, Rukola 10g, Herbata 250ml Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)

		<p>pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)</p>		<p>gluten, mleko).</p>	<p>twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)</p>	<p>Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)</p>	<p>pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)</p>			
<p>Kolacja/ II Kolacja</p>	<p>twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml</p> <p>kiwi 80g</p>	<p>pasta jajeczna 80g (gorczyca, jaja, mleko) Papryka czerwona 50g , Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g</p>	<p>polędwica z pasieki 90g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml</p> <p>mandarynka 80g</p>	<p>szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml</p> <p>Jogurt naturalny 100g(mleko),</p>	<p>Pasta z ryby z twarogiem 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające mleko),</p> <p>mandarynka 80g</p>	<p>Szynka wędzarska z kija 90g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,</p> <p>Jogurt naturalny 100g(mleko)</p>	<p>sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten)</p> <p>kiwi 80g</p>	<p>pasta z sera i makreli w pomidorach 80g ((zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>polędwica z pasieki 90g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g</p>

* substancje lub produkty powodujące alergię 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