

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 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 14.12.2025 r.
Śniadanie/II Śniadanie	sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	galaretki drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Szynka z pasieki 80g, mix sałat 10g, Pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	pasta jajeczna 70g ( <b>gorczyca, jaja, mleko</b> ) ogórek świeży 50g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Pierś z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ), rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	twarożek 80g ( <b>mleko</b> ), roszponka, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml	schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	pień z indyka 80g ( <b>mleko, seler</b> ), sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ), warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ). Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g ( <b>mleko</b> ), Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler</b> ), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), leczy warzywny z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), rukola 10g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml	Pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, herbata 250ml	Zupa ogórkowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), surówka z marchewki 120g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), sałata lodowa z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler</b> ), schab pieczony 130g (90g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, Rukola 10g, herbata 250ml

Kolacja/ II Kolacja	<p>twaróg w plastrach 50g (<b>mleko</b>), pomidor 50g, masło 10g (<b>mleko</b>), Chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>)herbata 250ml</p> <p>kiwi 80g</p>	<p>pasta jajeczna 70g (<b>gorczyca, jaja, mleko</b>), Masło 10g (<b>mleko</b>), papryka 50g, Chleb razowy 100g(<b>zboża zawierające gluten</b>), Kawa zabieleną 250ml(<b>zboża zawierające gluten, mleko</b>), jabłko 100g</p>	<p>połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (<b>mleko</b>), Chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), herbata 250ml</p> <p>mandarynka 80g</p>	<p>szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (<b>mleko</b>), Chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), herbata 250ml,</p> <p>Jogurt naturalny 100g(<b>mleko</b>),</p>	<p>Pasta z ryby z twarogiem 70g (<b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b>), ogórek 50g, masło 10g(<b>mleko</b>), chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), Herbata250 ml</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>galaretką drobiową 150g (<b>seler</b>), cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g(<b>mleko</b>), chleb razowy 100g(<b>zboża zawierające gluten</b>), kawa zabieleną 250ml (<b>zboża zawierające mleko</b>),</p> <p>mandarynka 80g</p>	<p>Szynka wędzarska z kija 80g papryka czerwona 50g, Masło 10g(<b>mleko</b>), chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), herbata 250ml,</p> <p>Jogurt naturalny 100g(<b>mleko</b>)</p>	<p>sałatka jarzynowa 100g, (<b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b>), pomidor 50g, masło 10g (<b>mleko</b>), chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), kawa zabieleną 250ml (<b>mleko, zboża zawierające gluten</b>)</p> <p>kiwi 80g</p>	<p>pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (<b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko</b>),ogórek świeży 50g, masło 10g (<b>mleko</b>), Chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), Kawa zabieleną 250ml(<b>zboża zawierające gluten, mleko</b>),</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (<b>mleko</b>), chleb razowy 100g (<b>zboża zawierające gluten</b>), kawa zabieleną 250ml (<b>zboża zawierające gluten, mleko</b>),</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  
*Mr. Joanna*  
Joanna Mrozowicz