

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	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	twarożek z natką pietruszki 70g (mleko) , sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja) , sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler) , schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	jajko gotowane 60g (jaja) , sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko) , tortilla z serkiem śmietankowym, warzywami i szynką 50g (zboża zawierające gluten, mleko) , masło 10g (mleko) , 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, soja) , sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko) , pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	twarożek 70g (mleko) , sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) 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 masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten) , Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , leczy warzywne z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler) , sałata lodowa 10g herbata 250ml	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler) , bitka wieprzowa w sosie 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten) , ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml Galaretka owocowa bez cukru 150g	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), filet z kurczaka marchewką i selerem 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego, sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 100g (mleko) , herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 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) , herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler, orzechy) , gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten) , kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten) , surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler, orzechy) , gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler) , ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler, orzechy) , makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko) , mandarynka 80g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, łubin, 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	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten) , ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler, 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, Herbata 250ml

Kolacja/ II Kolacja	ser żółty 50g (mleko) , pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Jogurt naturalny 100g (mleko) ,	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	szynka z pasieki 50g, ser żółty 30g (mleko) , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca) , ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250 ml jabłko 100g	połudwica z pasieki 80g papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	szynka z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 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) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca) ,ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , jabłko 100g	połudwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , Jabłko 100g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) , Masło 10g (mleko) , papryka 50g, Chleb razowy 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 – sytuacje losowe

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mrozowicz
Joanna Mrozowicz