

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 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( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g ( <b>gorczyca</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja</b> ), schab z kija 30g, sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, seler</b> ), sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), tortilla z serkiem śmietankowym, warzywami i szynką 50g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ),herbat a 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	Pierś z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ),Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	twarożek 70g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, 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	pierś z indyka 80g ( <b>mleko, seler</b> ) , sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g ( <b>gorczyca</b> ),Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250m	szynka z pasieki 80g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler</b> ), leczu warzywny z ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Krem z cukinii z grzankami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), bitka wieprzowa w sosie 110g (80g/30g), ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), filet z kurczaka marchewką i selerem 150g(100g/50g) (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego, , sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g	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 z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, sałata lodowa 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, soja, gorczyca, lubin, mleko</b> ), mandarynka 80g, 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) (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>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, sałata lodowa 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, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml
	kanapka z pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g	Galaretka owocowa bez cukru 150g	Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ),			kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba</b> )		kanapka z wędliną, pomidorem i	Kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten, ryba</b> )	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną ( <b>zboża</b> )

	(zboża zawierające gluten, mleko).			(mleko), Herbata 250ml  Kanaпка z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Kanaпка z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)	Kanaпка z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)		margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)		zawierające gluten, jaja, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	ser żółty 50g (mleko), pomidor50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiелana250ml ( 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 60g, ser żółty 30g (mleko), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiелana250ml ( zboża zawierające gluten, mleko),  mandarynka 80g	Pasta z ryby z twarogiem 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml  jabłko 100g	Półędwica z pasieki 90g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,  Jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka z pasieki 90g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiелana 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 zabiелana 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 zabiелana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),  jabłko 100g	połędwica z pasieki 90g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiелana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),  Jabłko 100g	pasta jajeczna 80g (gorczyca, jaja, mleko) Papryka czerwona 50g , Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabiелana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),  jabłko100g

\* 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  
*Joanna*  
Joanna Mrozowicz