

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa

	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 23.04.2026 r.
Śniadanie/II Śniadanie	połędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, 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	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), ogórek konserwowy 50g (gorczyca), sałata masłowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata masłowa 10g, 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 (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Schab z kija 80g sałata masłowa 10g, Pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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, rukola 10g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn (zboża zawierające gluten)	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)	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 10g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Kanapka z połędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża)	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, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałata 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, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	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, rozszponka 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), leczko warzywne z kurczakiem i ziemniakami z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g, sałata lodowa 10g herbata 250ml kanapka z pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	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), Łopatką wieprzową, mieloną, duszoną z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml Kanapka z twarogiem,	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy 200g, surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, jaja)	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, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml

			zawierające gluten)					<p>tomat i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)</p>		<p>Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)</p>
<p>Kolacja/ II Kolacja</p>	<p>Szynka wędzarska z kija 90g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g</p>	<p>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</p>	<p>galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające mleko), mandarynka 80g</p>	<p>twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml 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>połudwica z pasieki 90g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g</p>	<p>Pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g(mleko),</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno warzywna 80g (seler), papryka czerwona 50g, herbata 250ml pomarańcza 80g</p>	<p>Połudwica z pasieki 90g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)</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