

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 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 23.04.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże 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(zboże 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), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	pień 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, lubin, 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 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	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 brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g(mleko), sałata lodowa 10g herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	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(mleko),sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszonek 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), leczy warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), sałata lodowa 10g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), Łopatką 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 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	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, 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

Kolacja/ II Kolacja	szynka wędzarska z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 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	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	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)herbata 250ml kiwi 80g	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	południca z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko), Herbata250 ml	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), Herbata250 ml jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka 50g, herbata 250ml pomarańcza 80g	południca z pasieki 80g papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)
------------------------	---	---	--	---	---	--	--	---	--	--

* 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
Mroździła
Joanna Mrozowicz