

D. z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Niedziela 02.08.2026 r.	Poniedziałek 03.08.2026 r.	Wtorek 04.08.2026 r.	Środa 05.08.2026 r.	Czwartek 06.08.2026 r.	Piątek 07.08.2026 r.	Sobota 08.08.2026 r.	Niedziela 09.08.2026 r.	Poniedziałek 10.07.2026 r.	Wtorek 11.08.2026r.
Śniadanie// Śniadanie	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, ogórek zielony 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	szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 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 zielony 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), jajko gotowane 50g (jaja), sałata masłowa 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	pierś z indyka 80g (mleko, seler), sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250m	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże 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
Obiad/ Podwieczorek	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, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), leczu warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 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 koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), filec 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	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, 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 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 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	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty białej kapusty i marchewki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	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 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	polędwica 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),	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	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca, ogórek zielony 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	galaretką drobiową 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 arbuz 70g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), Ogórek zielony 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250 ml jabłko 100g	Pasta z szynki i jajka 70g (mleko, jaja, gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 70g	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	polędwica 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

DIETETYK
Katarzyna Ciosek

mgr Inż.
MARIOLA RUDYŃSKA
DIETETYK