

D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 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/II Śniadanie	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, 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 lodowa10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), sałata masłowa10g, pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), leczo warzywne z kurczakiem i ziemniakami z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g, sałata lodowa 10g herbata 250ml kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną (zboża zawierające	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 koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, 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), herbata 250ml kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 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 120g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Kanapka z połędwicą,	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, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), herbata 250ml kanapka z	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 pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające	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, rukola 10g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża zawierające gluten)	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 kanapka z jajkiem

		gluten, mleko).			pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten)		twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	gluten, ryba)		sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)
Kolacja/ II Kolacja	połudwica z pasieki 90g, 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 80g (gorczyca, jaja, mleko) Papryka czerwona 50g , Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabiellana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko100g	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek zielony 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiellana 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 zabiellana 250ml (zboża zawierające mleko), mandarynka 80g	twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca) ogórek zielony 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml jabłko 100g	Pasta z szynki i jajka 80g (mleko, jaja, gorczyca), Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 70g	Szynka z pasieki 90g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	Połędwica z pasieki 90g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), 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 BUDYŃCZAK
DIETETYK