

**Od 15 listopada 2023 do 24 listopada 2023,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów 3 posiłkowa**

Dzień	15 listopada 2023 Środa	16 listopada 2023 Czwartek	17 listopada 2023 Piątek	18 listopada 2023 Sobota	19 listopada 2023 Niedziela	20 listopada 2023 Poniedziałek	21 listopada 2023 Wtorek	22 listopada 2023 Środa	23 listopada 2023 Czwartek	24 listopada 2023 Piątek
Śniadanie	Galaretka drobiowa 150g(seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu z wędliną 100g(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10gMasło 10g(mleko), Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 120g(mleko, jaja, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 40g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko), Herbata 250ml	Szynka mozaikowa NIK-POL 70g, Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Polędwica z pasieki NIK-POL 60g, Sałata zielona 10g, Pomidor 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny Skyr 150g(mleko), Herbata 250ml	Pasta mięsna 100g, Ogórek kwaszony 50g, Pomidor cherry 20g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 60g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Jogurt naturalny 150g(mleko), Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka mozaikowa NIK-POL 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Pasta z twarogu z pietruszką 30g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g(ryba, mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) (zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)	Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 200g(160g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Buraczki zasmażane 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Pomarańcza 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja, seler), Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml	Koperkowa z zacierką bez zabieleną 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja, mleko), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 120g(120g/30g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 100g, Brokuł 30g, Herbata 250ml	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja, mleko), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 120g(120g/30g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 100g, Brokuł 30g, Herbata 250ml	Zupa ryżowa nie zabieleną 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Herbata 250ml
Kolacja/ Posilek nocny	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 70g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach z dodatkiem twarogu 90g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Ser żółty 10g(mleko), Jajko gotowane 50g(jaja), Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Kiwi 40g	Wieprzowina z Zapiecka NIK-POL 40g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Twarożek z pietruszką 40g(mleko), Herbata 250ml	Tatrzańska drobiowa z Zapiecka NIK-POL 40g, Pomidor 30g, Pasta z twarogu z koperkiem 30g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Kielbasa żywiecka KRAINA WĘDLIN 70g(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Sok pomidorowy Tymbark 330ml	Szynka wiejska NIK-POL 60g, Roszponka 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Polędwica z pasieki NIK-POL 70g, Rukola 10g, Pomidor 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta pomidorowo-twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny Piątnica 100g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml