

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

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 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Piecówka z Bobrownik NIK-POL 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt Skyr naturalny 100g(mleko), Herbata 250ml	Szynka mozaikowa NIK-POL 70g, Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 240ml	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 200ml	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 60g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Pasta z twarogu z pietruszką 60g(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, mleko, seler), Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, jaja)	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Mix salat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarogiem, pomidorem i margaryną 140g(zboża zawierające gluten, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, serem i tłuszczem 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 140g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)	Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Bitka ze schabu gotowane w sosie własnym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, wędliną, pomidorem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, mleko)	Rosół z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 200g(160g/40g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Buraczki zasmażane 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml, Kanapka z pastą twarogową, kielbasą żywiecką, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, soja, seler, mleko, gorczyca)	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 kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 70g(zboża zawierające gluten, jaja)	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, Kanapka z polędwicą drobiową, pomidorem i margaryną 80g(zboża zawierające gluten)	Koperkowa z zacierką bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler, soja, gorczyca, lubin), Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie własnym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z selera, marchwi i jabłka ze śmietaną 120g(seler, mleko), Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym, wędliną drobiową, sałatą zieloną i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, jaja)	Zupa z cukinii z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(120g/30g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten)	Zupa ryżowa nie zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Jabłko 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym i pomidorem 110g(zboża zawierające gluten, mleko, jaja)
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 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach z dodatkiem twarogu 100g(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 60g(jaja), Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten), Kiwi 50g	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 50g, Pomidor 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 50g(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 zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta pomidorowo-twarogowa 90g(mleko), Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny 100g Piątnica (mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml