

Od 26 października 2023 do 4 listopada 2023, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień	26 października 2023 Czwartek	27 października 2023 Piątek	28 października 2023 Sobota	29 października 2023 Niedziela	30 października 2023 Poniedziałek	31 października 2023 Wtorek	1 listopada 2023 Środa	2 listopada 2023 Czwartek	3 listopada 2023 Piątek	4 listopada 2023 Sobota
Śniadanie	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	Poledwica z pasieki NIK-POL 80g, Mix sałat 10g, Pomidorki cherry 20g, Serek wiejski 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g(ryba, zboża zawierające gluten , mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka z pasieki NIK-POL 70g, Ser gouda Mlekovita 10g(mleko), Ogórek świeży 50g, Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu z pietruszką 100g(mleko), Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	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), 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
Obiad	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)	Zupa solferino 350ml(zboża zawierające gluten , mleko, seler), Gulasz wieprzowy gotowany 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Salatka z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g(seler), Papryka konserwowa 30g, Herbata 250ml, Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 90g(zboża zawierające gluten , ryba, soja, mleko)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml(zboża zawierające gluten , mleko, seler), Pieczeń ze schabu 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten), Ziemniaki 200g, Salatka z pomidorów ze śmietaną 120g(mleko), Kalańior 50g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pastą z twarogu, papryką czerwoną i masłem 190g(zboża zawierające gluten , mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten , mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające gluten , soja), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z olejem roślinnym 80g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, szynką mozaikową, pomidorem i margaryną 150g(zboża zawierające gluten , mleko)	Zupa makaronowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten , jaja, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten , seler), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 120g(mleko), Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten , jaja, mleko)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten , mleko, seler), Pulpet wieprzowo-drobiowy 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 w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające gluten , mleko), Ziemniaki z tłuszczem 200g, Mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, 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 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)
Kolacja/Posilek nocny	Poledwica 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	Udziec z indyka w galarecie, Łukosz 70g(soja, mleko, seler, gorczyca), Roszponka 80g, Masło 10g(mleko), Jogurt naturalny 150g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka mozaikowa NIK-POL 80g, Sałata zielona 10g, Jabłko 80g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Kiełbasa żywiecka ze szpinakiem NIK-POL 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Jogurt naturalny Piątnica 100g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Indyk z pasieki NIK-POL 60g, Ser żółty 10g(mleko), Papryka świeża 30g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	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, 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