

**DIETA PODSTAWOWA**

Posiłek/dzień tyg	04.04.2024 CZWARTEK	05.04.2024 PIĄTEK	06.04.2024 SOBOTA	07.04.2024 NIEDZIELA	08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	09.04.2024 WTOREK	10.04.2024 ŚRODA	11.04.2024 CZWARTEK	12.04.2024 PIĄTEK	13.04.2024 SOBOTA	
Śniadanie/ II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, orzechy, seler, miękko), szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (miękko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, twarog 60g (ryba, soja, miękko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler, miękko), Gulasz (90g/50g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Salata z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, Jabłko 100g, Kompot 250ml (seler)	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g (ryba, zboża zawierające gluten, miękko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), Szynka 40g, Ogórek świeży 50g, Roszpinka 10g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Pomarańcza 130g, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), Pasta z nadzię pietruszki 70g (miękko), Pomidor 50g, Ogórek konserwowy 50g (zboża zawierające gluten), Pomarańcza 130g, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), Pasta z kiełbasą 30g, Papryka 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakaó 250ml (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (miękko), Pomarańcza 130g	Zupa mleczna z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, soja, miękko), Galaretka drobiowa 150g (seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), Saletka Jarzynowa 150g (jaja, miękko, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), szynka 40g, Pomidor 50g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ poczęcie	Zupa z ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, miękko, jaja), Pieczeń ryżowa w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (miękko), Brokuł 50g, Kompot 250ml (seler)	Zupa fasolowa z warzywami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, miękko), Filet z mirury smażony 100g (zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml (seler)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, miękko), Gulasz (90g/50g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Salata z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, Papryka konserwowa 50g (dwutlenek siarki i siarczyny, gorczyca, seler), Kompot 250ml (seler)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), Pieczeń ze schabu 100g (75g/25g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Salata z pomidorów ze śmietaną 120g (miękko), Kalafor 50g, Kompot 250ml (seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), Pieczeń z fileta z kurczaka 100g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopata ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 150g (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapuśni polskiej z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml (seler)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany w sosie 150g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopata ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki z jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten, miękko), Kompot 250ml (seler)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), Pulpet gotowany wleprzowodrobiowy w sosie warzywnopomidorowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, miękko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten, miękko), Kompot 250ml (seler)	Zupa mleczna z kaszą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (miękko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler, miękko), Brokuł 50g, Kompot 250ml (seler)	Pasta z ryby z twarogiem 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, miękko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakaó 250ml (zboża zawierające gluten), jabłko 100g	Ser żółty 10g (miękko), Jajko gotowane 50g (jaja), Rukola 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten, miękko), Kwi 60g
Kolacja/ posiłek nocny	Szynka 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten), Mandarynka 70g	Pasta jajeczna 80g (jaja, miękko), Sałata zielona 10g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (miękko)	Szynka 50g (soja, miękko, seler, gorczyca), Rozzpinka 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakaó 250ml (zboża zawierające gluten), Mięs owocowo-warzywny 100g	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten), Jabłko 120g	Kiełbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g (miękko)	Szynka 40g, Papryka 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakaó 250ml (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (miękko)	Szynka 40g, Ogórek świeży 50g, Papryka 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten), miękko), jabłko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i kaperki 80g (ryba, soja, miękko), Rozzpinka 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakaó 250ml (zboża zawierające gluten), jabłko 100g	Pasta z ryby z twarogiem 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, miękko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakaó 250ml (zboża zawierające gluten, miękko), jabłko 100g	Pasta z ryby z twarogiem 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, miękko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakaó 250ml (zboża zawierające gluten, miękko), jabłko 100g	Ser żółty 10g (miękko), Jajko gotowane 50g (jaja), Rukola 10g, Masło 10g (miękko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliła 250ml (zboża zawierające gluten, miękko), Kwi 60g

*mgr Iga Rychniewska*

mgr Iga Rychniewska



DIETA ŁATWO STRAWNA

Postępek/dzień tyg	04.04.2024 CZWARTEK	05.04.2024 PIĄTEK	06.04.2024 SOBOTA	07.04.2024 NIEDZIELA	08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	09.04.2024 WTOREK	10.04.2024 ŚRODA	11.04.2024 CZWARTEK	12.04.2024 PIĄTEK	13.04.2024 SOBOTA	
Śniadanie/ II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, miękko), szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, miękko), pasta z tuńczyka i twarogu 60g (ryba, soja, miękko), pomidor 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler, szynka 60g, mix sałat 10g, pomidor cherry 20g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g (ryba, zboża zawierające gluten, miękko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (sele), cytryna 10g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), szynka 40g, rosółka 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), pomarańcza 130g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), seler, gubasz z fileta drobiowego gotowany z jarmuzami 150g (50g/50g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z warzywami pomidorowym 150g (zboża zawierające gluten, seler), surówka z marchewki i jabłkiem 80g (70g) (zboża zawierające gluten), sałata zielona z olejem roślinnym 200g, kompot 250ml (sele)	Zupa szmalcowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), pulpet gotowany w wierzchołkowej w sosie warzywno-pomidorowym 150g (zboża zawierające gluten, seler), kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), sałata z buraki i jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten), olejem roślinnym 120g, brokuł 50g, kompot 250ml (sele)	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g (50g/50g) (zboża zawierające gluten, miękko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler, miękko), brokuł 50g, kompot 250ml (sele)	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), sałata jarzynowa 150g (jaja, miękko, seler), pomidor 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), szynka 40g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Zupa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, seler, miękko, jaja), pieczeń z rybaka w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (miękko), brokuł 50g, kompot 250ml (sele)	Zupa gryzłowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g (sele, gorczyca), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, jabłko 100g, kompot 250ml (sele)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, miękko), gulasz wierzchołkowy gotowany 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z selerem i marchewką 120g (miękko), seler, kompot 250ml (sele)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), pieczeń ze schabu 100g (75g/25g) (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata z pomidorów ze śmietaną 120g (miękko), ketchup 50g, kompot 250ml (sele)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, gubasz z fileta drobiowego gotowany z jarmuzami 150g (50g/50g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z warzywami pomidorowym 150g (zboża zawierające gluten, seler), surówka z marchewki i jabłkiem 80g (70g) (zboża zawierające gluten), sałata zielona z olejem roślinnym 200g, kompot 250ml (sele)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, gubasz z fileta drobiowego gotowany z jarmuzami 150g (50g/50g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z warzywami pomidorowym 150g (zboża zawierające gluten, seler), surówka z marchewki i jabłkiem 80g (70g) (zboża zawierające gluten), sałata zielona z olejem roślinnym 200g, kompot 250ml (sele)	Pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), filet drobiowy gotowany w sosie pieczuszkowym 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, miękko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki i jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten, miękko), kompot 250ml (sele)	Zupa szmalcowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), pulpet gotowany w wierzchołkowej w sosie warzywno-pomidorowym 150g (zboża zawierające gluten, seler), kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), sałata z buraki i jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten), olejem roślinnym 120g, brokuł 50g, kompot 250ml (sele)	Pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), filet drobiowy gotowany w sosie pieczuszkowym 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, miękko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki i jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten, miękko), kompot 250ml (sele)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seler), bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g (50g/50g) (zboża zawierające gluten, miękko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler, miękko), brokuł 50g, kompot 250ml (sele)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), szynka 40g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml
Kolacja/ posiłek nocny	Szynka 50g, pomidor 30g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieliąca 250ml (zboża zawierające gluten, miękko), mandarynka 70g	Pasta pomidorowo-warogowa 80g (miękko), sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieliąca 250ml (zboża zawierające gluten), jogurt owocowy 100g (miękko)	Szynka 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieliąca 250ml (zboża zawierające gluten), miękko), jabłko 120g Mus owocowo-warzynowy 100g	Szynka 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieliąca 250ml (zboża zawierające gluten), miękko), pomarańcza 130g	Kiabasa szynkowa 30g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), ketchup 50g, herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (miękko)	Szynka 40g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), ketchup 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (miękko)	Szynka 40g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), ketchup 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (miękko)	Szynka 40g, pomidor 50g, loperku 80g (ryba, soja, miękko), rozspionka 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieliąca 250ml (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (miękko)	Pasta z tuńczyka, twarogu i loperku 80g (ryba, soja, miękko), rozspionka 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (miękko)	Pasta z ryby z twarogiem 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, miękko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), sałata zielona 10g, pomidor cherry 30g, masło 10g (miękko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieliąca 250ml (zboża zawierające gluten), kiwi 70g	Szynka 40g, serek śmietankowy w plasterkach 20g (miękko), rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieliąca 250ml (zboża zawierające gluten), miękko), kiwi 70g

mgr inż.  
MARIOLA PIETS-DWORZĄNSKA  
D I E T E T Y K



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZAWIAJALNYCH WEGLOWODANÓW 3. posiłkowa**

Posiłek/dzień tyg	04.04.2024 CZWARTEK	05.04.2024 PIĄTEK	06.04.2024 SOBOTA	07.04.2024 NIEDZIELA	08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	09.04.2024 WTOREK	10.04.2024 ŚRODA	11.04.2024 CZWARTEK	12.04.2024 PIĄTEK	13.04.2024 SOBOTA	
Śniadanie/ II śniadanie	Szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, pasta z twarogu z pietruszką 30g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 60g, Mix sałat 10g, Pomidor cherry 20g, Serrek wiejski 30g (mleko), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z makrelem w pomidorach i twarogu 80g (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 60g, ser gołuda 10g (mleko), Ogórek świeży 50g, Rozponka 10g, margaryna 100g (RAVA Roślinna 15g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu i natki pietruszki 100g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 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	Galaretki drobiowe 150g (seleń), 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	Salata jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), jogurt naturalny -150g (mleko), Herbata 250ml	Szynka 40g, Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), jogurt naturalny -150g (mleko), Herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Zupa z ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Zupa gryskowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, jaja), Sos grecki z dodatkami oleju roślinnego 100g (seleń, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Herbata 250ml	Zupa zlepszona 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (50g/50g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, Papryka konserwowa 50g (dwutlenek siarki), seler, gorczyca, Herbata 250ml	Resol z makrelem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pieczeń ze schabu 100g (75g/25g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata z pomidorów ze śmietaną 120g (mleko), Kalańar 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, soja), Mielonon pehosiastmisky 200g (zboża zawierające gluten, soja), Łopatzka wieprzowa, mielona, duszona z sosem wierzynopomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siewiania llnianego i oleju 120g (mleko), Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z filta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (50g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka ze sałatką z buraki i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowodrobiowy w sosie werczynopomidorowym 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraki i jabłka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Mielonon pehosiastmisky z serelem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml	
Kolacja/ posiłek nocny	Szynka 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), ogórek kiszony 50g	Pasta pomidorowotwarogowa 90g (mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 60g (soja, mleko, seler, gorczyca), Rozponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 150g (mleko)	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jablko 120g	Kielbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna 100g (RAVA Roślinna 15g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 60g, ser żółty 10g (mleko), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), hercata 250ml, papryka świeża 30g	Szynka 60g, ser żółty 10g (mleko), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), hercata 250ml, papryka świeża 30g	Szynka 70g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), pomidorki cherry 40g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g (ryba, soja, mleko), Rozponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki, siarczyn, gorczyca, seler), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 150g (mleko)	Pasta z ryżu z twarogiem 10g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki, siarczyn, gorczyca, seler), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 150g (mleko)	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

*(Handwritten signature)*



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZAWIAJALNYCH WEGLOWODANÓW 4 DOSILKOWA**

Posiłek/dzień tyg	04.04.2024 CZWARTEK	05.04.2024 PIĄTEK	06.04.2024 SOBOTA	07.04.2024 NIEDZIELA	08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	09.04.2024 WTOREK	10.04.2024 ŚRODA	11.04.2024 CZWARTEK	12.04.2024 PIĄTEK	13.04.2024 SOBOTA	
Śniadanie/ II śniadanie	szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, pasta z twarogiem i pietruszką 60g (mięko), masło 10g(mięko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g(ryba, soja, mięko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 60g, Mix sałat 10g, Pomidorki cherry 20g, Serek wiejski 30g(mięko), Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g (ryba, zboża zawierające gluten, mięko, soja, seler, szałwia, sezam, gorczyca, dwuitlenek siarki), Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 60g, ser gouda 10g (mięko), Ogórek świeży 50g, Rozspanka 10g, margaryna 100%RAAMA Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogiem i maką pietruszką 100g(mięko), Pomidor 50g, sałata zielona 10g, Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Galeretka drobiowa 150g (seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogiem z wędliną 100g(mięko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 150g (jajka, mięko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny 150g(mięko), Herbata 250ml	szynka 40g, Pomider 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Jogurt naturalny 150g(mięko), Herbata 250ml	
Obiad/ podwieczorek	Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mięko, jajka), Pieczeń z ryżem w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jajka), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mięko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Zupa grynkowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mięko), Pulpet z ryżu gotowany 100g(zboża zawierające gluten, soja, seler, olej roślinny 100g), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mięko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałata z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 170g, Papryka konserwowa 50g(dwuitlenek siarki), Herbata 250ml	Rosół z makrelem 350ml (zboża zawierające gluten, mięko, seler), Pieczeń ze schabu 100g(75g/25g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata z pomidorów ze śmietaną 120g(mięko), Kawałki 50g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mięko, soja, seler), Makaron pełnoziarnisty 200g (zboża zawierające gluten, soja), Łopatką wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywnopomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkiem siewianka liśnianego 80g, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mięko, seler), Pulpet gotowany wieprzowodrobiowy w sosie warzywnopomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, soja, seler), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka (zboża zawierające gluten, seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraki i jabłka z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jajka), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka (zboża zawierające gluten, seler), Kasza jęczmienna z marchewką i jabłką ze śmietaną 120g(mięko), Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem i oleicieryzą 350ml(zboża zawierające gluten, mięko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mięko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, soja, mięko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Barszcz czterony z ziemniakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten, mięko, seler), Mielonon pełnoziarny z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, soja, mięko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, mięko, seler), Bibba ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mięko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml	
Kolacja/ posiłek nocny	Szynka 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mięko), ogórek kiszony 50g	Pasta pomidorowctwarogowa 90g (mięko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mięko)	Szynka 60g, ser żółty 10g (mięko), Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml, papryka świeża 30g	Szynka 60g, ser żółty 10g (mięko), Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml, papryka świeża 30g	Szynka 60g, ogórek świeży 50g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mięko), pomidorki cherry 40g	Szynka 60g, ser żółty 10g (mięko), Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml, papryka świeża 30g	Szynka 60g, ogórek świeży 50g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mięko), pomidorki cherry 40g	Szynka 60g, ogórek świeży 50g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mięko), pomidorki cherry 40g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mięko), Rozspanka 10g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, papryka konserwowa 30g (dwuitlenek siarki), sianeczny, gorczyca, seler, Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), jogurt naturalny 150g (mięko)	Pasa z rybą z twarogiem 10g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mięko, jajka, seler, sezam, gorczyca, dwuitlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwuitlenek siarki, sianeczny, gorczyca, seler), Masło 10g (mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), jogurt naturalny 150g (mięko)	Ser żółty 10g(mięko), Jajko gotowane 50g(jajka), Rukola 10g, Masło 10g(mięko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mięko), Kwi 40g



DIETA BOGATOBIAL-KOWA

Posiłek/dzień tyg	04.04.2024 CZWARTEK	05.04.2024 PIĄTEK	06.04.2024 SOBOTA	07.04.2024 NIEDZIELA	08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	09.04.2024 WTOREK	10.04.2024 ŚRODA	11.04.2024 CZWARTEK	12.04.2024 PIĄTEK	13.04.2024 SOBOTA	
Śniadanie/ II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, orzechy, sezam, miękko), szyńska 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, miękko), pasta z tuńczyka i warogę 80g (ryba, soja, miękko), szyńska 50g, mix sałat 10g, pomidorki cherry 20g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, soja), szyńska 50g, mix sałat 10g, pomidorki cherry 20g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z makreli w pomidorach i warogę 80g (ryba, zboża zawierające gluten, miękko, jaja, seł, sezam, gorczyca, dwuitlenek siarki), szyńska 30g, rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i natki pietruszki 100g (miękko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), jajko zawierające gluten, jajko 50g (jaja), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i natki pietruszki 100g (miękko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), jajko zawierające gluten, jajko 50g (jaja), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i natki pietruszki 100g (miękko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), jajko zawierające gluten, jajko 50g (jaja), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i wędling 80g (miękko), masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, kanapka z jajkiem gotowanym, polędwicą z indyka, pomidorem i margaryną 100g (zboża zawierające gluten)	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), salata jarzynowa 150g (jaja, miękko, seł), ser żółty 20g (miękko), pomidor 50g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), salata jarzynowa 150g (jaja, miękko, seł), ser żółty 20g (miękko), pomidor 50g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), szyńska 50g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Zupa z ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, seł, miękko), jajka, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (miękko), brokuł 50g, kompot 250ml (seł), kanapka z wędliną drobiową pomidorem i margaryną 110g (zboża zawierające gluten, miękko)	Zupa gryczkowa 350ml (zboża zawierające gluten, seł), pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g (seł, gorczyca), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, jabłko 100g, kompot 250ml (seł), kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 100g (zboża zawierające gluten, jaja, miękko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seł, miękko), gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z selera, jabłko i marchwi 160g (seł, miękko), kompot 250ml (seł), kanapka z tuńczykiem, sałatką zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, miękko), ryba)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seł), pieczeń ze szcabi 100g/75g/25g (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata z sosami z soseni warzywopomidorowym 150g/100g/70g (zboża zawierające gluten, jaja, seł), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g (miękko), kompot 250ml (seł), kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 110g (zboża zawierające gluten)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seł, jaja), gulasz z fileta drobiowego gotowany z przyprawami 150g/100g/50g (zboża zawierające gluten, seł), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g (miękko), kompot 250ml (seł), kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 110g (zboża zawierające gluten)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seł), makaron 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), lopatka wieprzowa, mielona, duszona z soseni warzywopomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), sałata zielona z twarogiem 120g (miękko), seł), kanapka z 250ml (seł), pomidorem i olejem roślinnym 80g, kompot 250ml (seł)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i natki pietruszki 100g (miękko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), jajko zawierające gluten, jajko 50g (jaja), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, miękko, seł), pulpet gotowany wieprzowobłowy w sosie warzywopomidorowym 150g/100g/70g (zboża zawierające gluten, jaja, seł), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g (miękko), kompot 250ml (seł), kanapka z 250ml (seł)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i wędling 80g (miękko), masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, kanapka z jajkiem gotowanym, polędwicą z indyka, pomidorem i margaryną 100g (miękko)	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), salata jarzynowa 150g (jaja, miękko, seł), ser żółty 20g (miękko), pomidor 50g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, miękko), szyńska 50g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Kolacja/ posiłek nocny	Szyńska 50g, rukola 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, miękko), pasta z twarogu i pietruszką 60g (miękko)	Pasta pomidorowo-warogowa 80g (miękko), sałata zielona 10g, margaryna Roślinna 10g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt owocowy Sky 150g (miękko)	Szyńska 70g, rozparzona 10g, margaryna Rama 100% Roślinna 10g, bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten), mus owocowo-warzynowy 100g	Szyńska 60g, sałata zielona 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (miękko), jabłko 120g	Szyńska 40g, rukola 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (zboża zawierające gluten, soja, miękko), porzeczka 130g	Szyńska 40g, rukola 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (zboża zawierające gluten, soja, miękko), porzeczka 130g	Szyńska 40g, rukola 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (zboża zawierające gluten, soja, miękko), porzeczka 130g	Szyńska 60g, pomidor 50g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten), pasta z twarogu ze szczyplonkiem 60g (miękko)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g (ryba, soja, miękko), rozparzona 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jabłko 100g	Pasta z ryby z twarogiem 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, miękko, jaja, seł, sezam, gorczyca, dwuitlenek siarki), sałata zielona 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 150g	Szyńska 80g, bułka 10g, masło 10g (miękko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten), margaryna 120g (zboża zawierające gluten)

R



DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Posiłek/dzień tyg	04.04.2024 CZWARTEK	05.04.2024 PIĄTEK	05.04.2024 SOBOTA	07.04.2024 NIEDZIELA	08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	09.04.2024 WTOREK	10.04.2024 ŚRODA	11.04.2024 CZWARTEK	12.04.2024 PIĄTEK	13.04.2024 SOBOTA	
Śniadanie/ II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, orzechy, seler, mleko), szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g (ryba, zboża zawierające gluten, mleko, jaj, seler, soja, sezam, gorczyca, dwudzielnik starki), Rukola 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), szynka 50g, Mks sałat 30g, Pomidor cherry 20g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g (ryba, zboża zawierające gluten, mleko, jaj, seler, soja, sezam, gorczyca, dwudzielnik starki), Rukola 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, mleko), Gulaś z drobiu 150g (zboża zawierające gluten, mleko, jaj, seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, mleko), Gulaś z drobiu 150g (zboża zawierające gluten, mleko, jaj, seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka 50g, Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Sałata jarzynowa 150g (jaj, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka 50g, Pomidor 50g, pasta z twarogu 80g (mleko), sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Zupa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaj), Pieczeń rymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaj), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml (seler)	Zupa gryskowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, jaj, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemiaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml (seler)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulaś wieprzowy gotowany 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z selera i jabłka 120g (mleko, seler), Kompot 250ml (seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler), Gulaś z kurczaka w sosie własnym 130g (100g/30g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki 200g, Sałata z pomidorów ze śmietaną 120g (mleko), Sałata zielona 10g, Kompot 250ml (seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler), Gulaś z kurczaka w sosie własnym 130g (100g/30g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki 200g, Sałata z pomidorów ze śmietaną 120g (mleko), Sałata zielona 10g, Kompot 250ml (seler)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaj), Gulaś z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 120g (mleko), Kompot 250ml (seler)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaj), Gulaś z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 120g (mleko), Kompot 250ml (seler)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany w przysmaku drobiowym w sosie 100g/50g (zboża zawierające gluten, jaj, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata z marchewki i buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g (zboża zawierające gluten, mleko), Kompot 250ml (seler)	Pomidorowa z ryżem bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie 100g/50g (zboża zawierające gluten, jaj, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki i jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten, mleko), Kompot 250ml (seler)	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bika ze śliabli gotowana w sosie własnym 140g (90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemiaki z dodatkiem jogurtu naturalnego 200g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (seler)	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bika ze śliabli gotowana w sosie własnym 140g (90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemiaki z dodatkiem jogurtu naturalnego 200g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (seler)
Kolejny posiłek nocny	Szynka 50g, pomidor 30g, Rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt owocowy 100g (mleko)	Pasta pomidorowo-węgorzowa 80g (mleko), Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 50g, Pasta z twarogu 80g (mleko), Pomidor 50g, Margaryna 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jabłko 120g	Pasta z ryby, z twarogiem 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaj, seler, sezam, gorczyca), Sałata dwudzielnik starki), Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby, z twarogiem 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaj, seler, sezam, gorczyca), Sałata dwudzielnik starki), Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka 50g, Rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jogurt naturalny 100g (mleko)