

Dieta łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Poniedziałek 10.03.2025 r.	Wtorek 11.03.2025 r.	Środa 12.03.2025 r.	Czwartek 13.03.2025 r.	Piątek 14.03.2025 r.	Sobota 15.03.2025 r.	Niedziela 16.03.2025 r.	Poniedziałek 17.03.2025 r.	Wtorek 18.03.2025 r.	Środa 19.03.2025r.	
Śniadanie/II Śniadanie	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), poledwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, masło 10g, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 80g (gorczyca, jaja, mleko), roszonek, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	pierś z indyka 80g (mleko, seler), sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	jajko gotowane 60g (jaja), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), ogórek kiszony 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko), mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml	
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), warzywa duszone z kruczakiem i kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z białej kapusty i marchewki 125g (mleko, jaja), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Zupa krupnik (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), 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	Zupa ogórkowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko), surówka z marchewki 120g, herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, Rukola 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g(mleko), Roszonek 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatką wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatką wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml

Kolacja/ II Kolacja	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko),	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek kiszony 10g, Kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabielenana 250ml (mleko), mandarynka 70g	Szynka wędzarka z kija 80g Papryka konserwowa 50g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), pomidor 50g, kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, mleko), ogórek kiszony 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250 ml mus owocowo-warzywny 100g	połudwica z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g(ryba, soja, mleko), ogórek konserwowy 50g (gorczyca), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka wędzarka z kija 80g Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretki drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające mleko), jabłko 100g
------------------------	---	---	---	---	--	--	---	---	--	---

* 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 KLINICZNY
mgr  mus