

Dieta łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa										
	Czwartek 20.03.2025 r.	Piątek 21.03.2025 r.	Sobota 22.03.2025 r.	Niedziela 23.03.2025 r.	Poniedziałek 24.03.2025 r.	Wtorek 25.03.2025 r.	Środa 26.03.2025 r.	Czwartek 27.03.2025 r.	Piątek 28.03.2025 r.	Sobota 29.03.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twaróg 70g (mleko) , sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , ser żółty 50g (mleko) , pomidor 50g, herbata 250ml	szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twaróg z natką pietruszki 70g (mleko) , rukola 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler) , polędwica 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, 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) , roszponka, 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
Obiad/ Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko) , potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler) , ryż brązowy 200g, marchewka z groszkiem 120g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko, orzechy) , sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) , kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) , warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler) , ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja) , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (mleko) , Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, herbata 250ml	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, 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 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) , zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja) , ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 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, roszponka 10g, Herbata 250ml
Kolacja/ II Kolacja	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta mięsno-warzywna	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) ,	Schab z kija 80g , Masło 10g (mleko) , papryka konserwowa 50g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , polędwica z pasieki 80g,	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , szynka z kija 80g,	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta z sera i	Piersz z indyka 80g (mleko, soja) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża	Szynka wędzarska z kija 80g Papryka konserwowa 50g (gorczyca) , Masło 10g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , sałatka jarzynowa 100g,	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, mleko) , ogórek kiszony 50g, masło

	70g (seler), papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml mandarynka 70g	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml kiwi 80g	(gorczyca), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	pomidor 50g, herbata 250ml Jabłko 100g	pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko),	makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek kiszony 10g, Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g	zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabielenia 250ml (mleko), mandarynka 70g	(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	(seler, gorczyca, mleko, jaja), pomidor 50g, kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250 ml mus owocowo- warzywny 100g
--	---	--	--	--	--	---	--	--	---	--

* substancje lub produkty powodujące alergię 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