

## Dieta łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Piątek 28.02.2025 r.	Sobota 01.03.2025 r.	Niedziela 02.03.2025 r.	Poniedziałek 03.03.2025 r.	Wtorek 04.03.2025 r.	Środa 05.03.2025 r.	Czwartek 06.03.2025 r.	Piątek 07.03.2025 r.	Sobota 08.03.2025 r.	Niedziela 09.03.2025r.
Śniadanie// Śniadanie	chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , pasta jajeczna 80g <b>(gorczyca, jaja, mleko)</b> , roszponka, papryka konserwowa 50g <b>(gorczyca)</b> , herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g <b>(mleko)</b> , Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml	pieś z indyka 80g <b>(mleko, seler)</b> , sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g <b>(mleko)</b> , Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml	jajko gotowane 60g <b>(jaja)</b> , Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g <b>(mleko)</b> , Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml	udziec z indyka w galarecie 80g <b>(mleko, seler)</b> , ogórek kiszony 50g, rukola 10g, masło 10g <b>(mleko)</b> , Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , herbata 250ml	chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , jajko gotowane 50g <b>(jaja)</b> sos chrzanowy 100g <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> , mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g <b>(gorczyca)</b> , herbata 250ml	chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , twarożek 70g <b>(mleko)</b> , sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , ser żółty 50g <b>(mleko)</b> , pomidor 50g, herbata 250ml	szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g <b>(mleko)</b> , chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml	chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , twarożek z natką pietruszki 70g <b>(mleko)</b> , rukola 10g, ogórek konserwowy 50g <b>(gorczyca)</b> , herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ogórkowa 350ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler)</b> , makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> , surówka z marchewki 120g, herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler)</b> , Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g) <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Kasza jęczmienna 200g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler)</b> , schab pieczony 130g(90g/40g) <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, Rukola 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler)</b> , Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> , ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , surówka z marchewki z jabłkiem 120g <b>(mleko)</b> , Roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko, seler)</b> , Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g <b>(zboża zawierające gluten, jaja, soja)</b> , Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g) <b>(zboża zawierające gluten)</b> , sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g <b>(mleko)</b> , Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko, seler)</b> , pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) <b>(zboża zawierające gluten, jaja)</b> surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml <b>(zboża zawierające gluten, seler mleko)</b> , potrawka drobiowa 140g (80g/60g) <b>(zboża zawierające gluten, seler)</b> , ryż brązowy 200g, marchewka z groszkiem 120g <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko, orzechy)</b> , 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 <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler)</b> , Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) <b>(zboża zawierające gluten, jaja)</b> , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g <b>(mleko)</b> , Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler)</b> , mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, herbata 250ml

Kolacja/ II Kolacja	Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , sałatka jarzynowa 100g, <b>(seler, gorczyca, mleko, jaja)</b> , pomidor 50g, kawa zabieleną 250ml <b>(mleko, zboża zawierające gluten)</b>  kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g <b>(ryba, mleko)</b> , ogórek kiszony 50g, masło 10g <b>(mleko)</b> , chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250 ml  mus owocowo-warzywny 100g	polędwica z pasieki 80g, Masło 10g <b>(mleko)</b> , pomidor 50g, Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> ,  Jabłko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g <b>(ryba, soja, mleko)</b> , ogórek konserwowy 50g <b>(gorczyca)</b> , Masło 10g <b>(mleko)</b> , Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml,  Jogurt naturalny 100g <b>(mleko)</b>	Szynka wędzarska z kija 80g Pomidor 50g, Masło 10g <b>(mleko)</b> , Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Herbata 250ml,  Jogurt naturalny 100g <b>(mleko)</b>	Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , galaretką drobiową 150g <b>(seler)</b> , cytryna 10g, kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające mleko)</b> ,  jabłko 100g	Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , pasta mięsno-warzywna 70g <b>(seler)</b> , papryka konserwowa 50g <b>(gorczyca)</b> , herbata 250ml  mandarynka 70g	Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , twaróg w plastrach 50g <b>(mleko)</b> , pomidor 50g, herbata 250ml  kiwi 80g	Schab z kija 80g , Masło 10g <b>(mleko)</b> , papryka konserwowa 50g <b>(gorczyca)</b> , Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , Kawa zabieleną 250ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> ,  jabłko 100g	Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml  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