

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 4 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) , twarózek 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 (zboże zawierające gluten) , Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twarózek 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 lodowa10g, Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta jajeczna 80g (jaja, mleko) , roszponka 10g, 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 									

			Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)		zawierające gluten, mleko).	gluten, mleko)		Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)		Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)
Kolacja/ II Kolacja	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta mięsno-warzywna 70g (seler) , papryka konserwowa 50g (gorczyca) , herbata 250ml mandarynka 70g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twaróg w plastrach 50g (mleko) , pomidor 50g herbata 250ml kiwi 80g	Schab z kija 80g Papryka konserwowa 50g (gorczyca) , Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml Jabłko 100g	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 zabieleną 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 zabieleną 250ml (mleko) , mandarynka 70g	Szynka wędzarska z kija 80g, Papryka konserwowa 50g (gorczyca) , Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 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 zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki) , ogórek kiszony 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml mus owocowo-warzywny 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