

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa										
	Środa 09.04.2025 r.	Czwartek 10.04.2025 r.	Piątek 11.04.2025 r.	Sobota 12.04.2025 r.	Niedziela 13.04.2025 r.	Poniedziałek 14.04.2025 r.	Wtorek 15.04.2025 r.	Środa 16.04.2025 r.	Czwartek 17.04.2025 r.	Piątek 18.04.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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	pień z indyka 80g (mleko, seler), sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	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	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek 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
Obiad/ Podwieczorek	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 200g, buraczki na ciepło 120g, 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	Rosół z makaronem 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	Pomidorowa z zacierką i 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), surówka z marchewki z jabłkiem 120g(mleko), Roszponka 10g 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), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatki 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	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

Kolacja/ II Kolacja	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabelana 250ml (mleko), mandarynka 70g	Szynka wędzarka z kija 80g Papryka konserwowa 50g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabelana 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 zabelana 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-warzynny 100g	polędwica z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabelana 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), galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabelana 250ml (zboża zawierające mleko), jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzynna 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
------------------------	--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

* 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 *[signature]* mus