

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa										
	Sobota 19.04.2025 r.	Niedziela 20.04.2025 r.	Poniedziałek 21.04.2025 r.	Wtorek 22.04.2025 r.	Środa 23.04.2025 r.	Czwartek 24.04.2025 r.	Piątek 25.04.2025 r.	Sobota 26.04.2025 r.	Niedziela 27.04.2025 r.	Poniedziałek 28.04.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg z natką pietruszki 70g(mleko), rukola 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), herbata 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler), schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), jajko gotowane 60g (jaja), sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko), tortilla z serkiem śmietankowym, warzywami i szynką 50g (zboża zawierające gluten, mleko), herbata 250ml	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 (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	pierś z indyka (mleko, seler) 80g sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	jajko gotowane 60g (mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), warzywa duszone z kasza jęczmienna i dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g, rukola 10g herbata 250ml kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), bitka wieprzowa w sosie 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola 10g, herbata 250ml Galaretką owocową bez cukru 150g	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), marchewką i selerem 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego, , sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 100g (mleko), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	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 kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	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, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml kanapka z szynką ogórkiem zielonym i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), surówka z marchewki 120g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	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 kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 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 Kanapka z	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 z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Roszponka 10g Herbata 250ml

	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)	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)
Kolacja/ II Kolacja	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , ser żółty 50g (mleko) , pomidor 50g, herbata 250 ml jogurt naturalny 100g (mleko)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , szynka z pasieki 50g, ser żółty 30g (mleko) , rukola 10g, kawa zabielenana250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , mandarynka 80g	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) ,	Piersz z indyka 80g (mleko, soja) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , pomidor 50g, kawa zabielenana 250ml (mleko) , mandarynka 80g	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 80g	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 mięsno-warzywna 70g (seler) , ogórek kiszony 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml mus owocowo-warzywny 100g	polędwica 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 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)

				pomarańcza 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