

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa

	Niedziela 30.03.2025 r.	Poniedziałek 31.03.2025 r.	Wtorek 01.04.2025 r.	Środa 02.04.2025 r.	Czwartek 03.04.2025 r.	Piątek 04.04.2025 r.	Sobota 05.04.2025 r.	Niedziela 06.04.2025 r.	Poniedziałek 07.04.2025 r.	Wtorek 08.04.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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	udziec z indyka w galarecie 80 (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	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) , twarożek 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) , połędwica 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
Obiad/ Podwieczorek	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 z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler) , Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja) , Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro 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) , 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 wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	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 120g (zboża zawierające gluten, jaja)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet 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 kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	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, Rukola 10g, Herbata 250ml kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające	Zupa makaronowa 350 (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 kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające	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) , 300g, rukola 10g herbata 250ml kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża	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

	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)				Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	gluten, mleko, jaja)	zawierające gluten, mleko).	zawierające gluten, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	polędwica z pasieki 80g, Masło 10g (mleko) , pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 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 wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Jogurt naturalny 100g (mleko)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , galaretką drobiową 150g (seler) , cytryna 10g, (mleko) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , jabłko 100g	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
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------

* 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