

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa										
	Wtorek 29.04.2025 r.	Środa 30.04.2025 r.	Czwartek 01.05.2025 r.	Piątek 02.05.2025 r.	Sobota 03.05.2025 r.	Niedziela 04.05.2025 r.	Poniedziałek 05.05.2025 r.	Wtorek 06.05.2025 r.	Środa 07.05.2025 r.	Czwartek 08.05.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	udziec z indyka w galarecie 80 (mleko, seler), ogórek świeży 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 czerwona 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 60g (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), twaróg z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatk 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 czerwona 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
Obiad/ Podwieczorek	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 Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	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 kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Zupa grysikowa 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, roszonek 10g, herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), 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 tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszonek 10g, herbata 250ml kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja) Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	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, roszonek 10g, herbata 250ml kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), warzywa duszone z krucakiem 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 zawierające gluten, 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, mleko) 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), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), 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, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarska z kija 90g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło	Schab z kija 80g Papryka czerwona 50g, Masło	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło	Chleb razowy 100g (zboża zawierające	Pierś z indyka 80g (mleko, seler), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g	Szynka wędzarska z kija 90g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g

	razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	10g (mleko), galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, (mleko), kawa zabelana 250ml (zboża zawierające mleko), jabłko 100g	mięśno warzywna 80g (seler), papryka czerwona 50g, herbata 250ml mandarynka 80g	10g (mleko), twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml kiwi 80g	10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabelana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml Jabłko 100g	10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko),	gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, Kawa zabelana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g	(zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabelana 250ml (mleko), mandarynka 80g	(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabelana 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