

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa										
	Piątek 18.07.2025 r.	Sobota 19.07.2025 r.	Niedziela 20.07.2025 r.	Poniedziałek 21.07.2025 r.	Wtorek 22.07.2025 r.	Środa 23.072025 r.	Czwartek 24.07.2025 r.	Piątek 25.07.2025 r.	Sobota 26.07.2025 r.	Niedziela 27.07.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 80g (jaja, mleko), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, 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 świeży 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	sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), Pierś z indyka 30g (mleko, soja), ukoła 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), 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(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g (gorczyca), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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	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 pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml Kanapka z	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, 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)	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 gluten, mleko, jaja)	

		Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)			zawierające gluten, ryba)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	
Kolacja/ II Kolacja	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 świeży 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , Herbata 250ml arbuz 80g	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 świeży 50g, 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) , Herbata 250ml, 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 czerwona 50g, herbata 250ml arbuz 80g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twaróg w plasterkach 50g (mleko) , pomidor 50g herbata 250ml kiwi 80g	Schab z kija 80g Papryka czerwona 50g, 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 arbuz 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

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz