

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa										
	Czwartek 07.08.2025 r.	Piątek 08.08.2025 r.	Sobota 09.08.2025 r.	Niedziela 10.08.2025 r.	Poniedziałek 11.08.2025 r.	Wtorek 12.08.2025 r.	Środa 13.08.2025 r.	Czwartek 14.08.2025 r.	Piątek 15.08.2025 r.	Sobota 16.08.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twarózek 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	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , sałatka 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, herbata 250ml	pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko) , Pomidor 50g, sałata lodowa10g, 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	Szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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 gluten, mleko, jaja)	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 gluten, mleko, jaja)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler) , 300g, rukola 10g herbata 250ml kanapka z pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko) , surówka z białej kapusty i marchewki 125g, 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, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja) , ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 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, seler) , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem	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 tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g) (zboż a zawierające gluten) , Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) , Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml

			Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)		gluten, mleko).			Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)	i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)
Kolacja/ II Kolacja	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 plastrach 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 mandarynka 80g	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 świeży 50g, Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 80g	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabieleną 250ml (mleko), mandarynka 80g	Szynka wędzarska z kija 80g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) 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 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), 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