

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 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) , twaróg 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 konserwowy 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 zielona 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten) , Herbata 250ml	pierś z indyka 80g (mleko, seler) , sałata zielona 10g, ogórek kiszony 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	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet z 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	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 (mleko) , Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa (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	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , leczu warzywny z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (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	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	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	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 (mleko) , Rukola 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	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler) , Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten) , Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten) , Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml
Kolacja/ II Kolacja	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta mięsno-warzywna 70g (seler) , papryka konserwowa 50g (gorczyca) , herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twaróg w plastrach 50g (mleko) , pomidor 50g, herbata 250ml	Schab z kija 80g , Masło 10g (mleko) , papryka konserwowa 50g (gorczyca) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) ,	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml,	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten ,	Pierś z indyka 80g (mleko, soja) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , pomidor 50g, kawa zabieleną 250ml (mleko) ,	Schab z kija 80g , Masło 10g (mleko) , papryka konserwowa 50g (gorczyca) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml	polędwica z pasieki 80g, Masło 10g (mleko) , pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, mleko) , ogórek kiszony 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA
DIETYK

	arbuz 100g	kiwi 80g	Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	mandarynka 80g	Jogurt naturalny 100g(mleko),	soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwu- tlenek siarki), ogórek świeży 50g, Kawa za- bielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 80g	mandarynka 80g	gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	(zboża zawierające gluten, mleko) , Jabłko 100g	gluten), Herbata 250 ml 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