

| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | Sobota<br>06.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Niedziela<br>07.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Poniedziałek<br>08.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wtorek<br>09.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Środa<br>10.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Czwartek<br>11.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Piątek<br>12.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sobota<br>13.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Niedziela<br>14.09.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                 | Poniedziałek<br>15.09.2025r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Śniadanie/II<br>Śniadanie                                           | szynka z kija 80g,<br>pomidor 50g,<br>sałata zielona 10g,<br>masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>chleb razowy<br>100g( <b>zboże<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                             | pierś z indyka 80g<br>( <b>mleko, seler</b> ),<br>sałata zielona<br>10g,<br>ogórek kiszony<br>50g, Masło<br>10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy<br>100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Herbata 250m                                                                                                                                       | chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>sałatka jarzynowa<br>100g ( <b>jaja,<br/>gorczyca, mleko,<br/>seler</b> ), polędwica<br>z pasieki<br>30g, sałata<br>lodowa 10g,<br>herbata 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                        | chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>schab z kija 80g,<br>sałata masłowa<br>10g, pomidor 50g,<br>herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                         | chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>szynka z kija 80g,<br>sałata lodowa<br>10g, papryka<br>czerwona 50g,<br>herbata 250ml                                                                                                                                                            | pasta z tuńczyka i<br>twarogu 70g<br>( <b>ryba,mleko</b> ),<br>pomidor 50g,<br>sałata zielona 10g,<br>masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>chleb razowy<br>100g( <b>zboże<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                    | chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>pasta jajeczna<br>80g ( <b>gorczyca,<br/>jaja, mleko</b> ),<br>roszponka,<br>papryka<br>konserwowa 50g<br>( <b>gorczyca</b> ),<br>herbata 250ml                                                             | Szynka z<br>pasieki 80g<br>Mix sałat 10g,<br>Pomidor 50g<br>Masło<br>10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Herbata<br>250ml                                                                                                                                                                                                      | chleb razowy 100g<br>( <b>zboża zawierające<br/>gluten</b> ), masło 10g<br>( <b>mleko</b> ), galaretk<br>drobiowa 150g,<br>cytryna 10g, rukola<br>10g, ogórek<br>konserwowy 50g<br>( <b>gorczyca</b> ), herbata<br>250ml                                                   | jajko gotowane<br>60g ( <b>jaja</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Sałata<br>zielona 10g,<br>Masło 10g<br>( <b>mleko</b> ), Chleb<br>razowy<br>100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad/<br>Podwieczorek                                              | Zupa ryżowa bez<br>zabielania<br>350ml ( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja, seler</b> ),<br>Pieczeń rzymska w<br>sosie<br>pomidorowym<br>150g<br>(110g/40g)( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>jaja</b> ), Ziemniaki z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g,<br>buraczki<br>120g( <b>mleko</b> ),<br>Rukola 10g,<br>Herbata 250ml | Rosół z<br>makaronem<br>350ml ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja,<br/>seler</b> ), schab<br>pieczony<br>130g(90g/40g)<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Ziemniaki z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego<br>200g, surówka z<br>białej kapusty i<br>marchewki 120g,<br>Rukola<br>10g, Herbata<br>250ml | Barszcz czerwony<br>z ziemniakami i<br>fasolą 350ml<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja,<br/>seler</b> ), leczo<br>warzywne z<br>kurczakiem i<br>ziemniaki z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 300g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, seler</b> ),<br>surówka z białej<br>kapusty i<br>marchewki 125g,<br>sałata lodowa<br>10g,kasza<br>jęczmienna z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), herbata<br>250ml | Zupa koperkowa<br>z ziemniakami<br>350ml ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, mleko,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja,<br/>seler</b> ),<br>gulasz wieprzowy<br>duszony 140g<br>(80g/60g) ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, seler,<br/>mleko</b> ),<br>surówka z białej<br>kapusty i<br>marchewki 125g,<br>sałata lodowa<br>10g,kasza<br>jęczmienna z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), herbata<br>250ml | Zupa jarzynowa z<br>makaronem i<br>soczewicą 350 ml<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja,<br/>seler</b> ),<br>zrazik wieprzowy<br>pieczony 90g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, jaja</b> ),<br>ziemniaki z<br>dodatkiem oleju<br>200g, buraczki na<br>ciepło 120g,<br>rukola 10g,<br>herbata 250ml | Zupa ryżowa bez<br>zabielania<br>350ml ( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja, seler</b> ),<br>Pieczeń rzymska w<br>sosie<br>pomidorowym<br>150g<br>(110g/40g)( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>jaja</b> ), Ziemniaki z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g,<br>buraczki<br>120g( <b>mleko</b> ),<br>Rukola 10g,<br>Herbata 250ml | Zupa ogórkowa<br>350ml ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja,<br/>seler</b> ),<br>makaron<br>pełnoziarnisty z<br>twarogiem i<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 350g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, mleko</b> ),<br>surówka z<br>marchewki 120g,<br>herbata 250ml | Zupa<br>ziemniaczana<br>350ml ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja,<br/>seler</b> ), Gulasz<br>wieprzowy<br>gotowany 150g<br>(100g/50g)( <b>zbo<br/>ża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), Kasza<br>jęczmienna<br>200g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Surówka z<br>czerwonej<br>kapusty<br>120g,<br>roszponka 10g,<br>Herbata 250ml | Zupa makaronowa<br>( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>gorczyca, soja, łubin,<br/>jaja, seler</b> ),<br>mięso drobiowe<br>pieczone 100g,<br>ziemniaki z dodatkiem<br>oleju roślinnego 200g,<br>surówka z kapusty<br>pekińskiej 120g,<br>roszponka 10g,<br>herbata 250ml | Pomidorowa z<br>zacierką i<br>ciecierzą<br>350ml ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>gorczyca, soja,<br/>łubin, jaja,<br/>seler</b> ),<br>Filet<br>drobiowy<br>gotowany w<br>sosie<br>pietruszkowym<br>150g<br>(100/50)( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, mleko</b> ),<br>ryż brązowy z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>surówka z<br>marchewki z<br>jabłkiem<br>120g( <b>mleko</b> ),<br>Roszponka 10g<br>Herbata 250ml |
| Kolacja/<br>II Kolacja                                              | Schab z kija 80g ,<br>Masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>papryka<br>konserwowa 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | polędwica z<br>pasieki 80g,<br>Masło<br>10g( <b>mleko</b> ),<br>pomidor 50g,                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pierś z indyka<br>80g ( <b>mleko,<br/>soja</b> ), masło 10g<br>( <b>mleko</b> ), chleb<br>razowy 100g                                                                                                                                                                                                                                                | Schab z kija 80g ,<br>Masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),<br>papryka<br>konserwowa 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), masło<br>10g ( <b>mleko</b> ),                                                                                                                                                                                                                | Pasta z ryby z<br>twarogiem<br>70g( <b>ryba,<br/>mleko</b> ),<br>ogórek kiszony                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy 100g<br>( <b>zboża zawierające<br/>gluten</b> ), masło 10g<br>( <b>mleko</b> ), polędwica z<br>pasieki 80g, pomidor                                                                                                                                           | Pasta z<br>tuńczyka,<br>twarogu i<br>koperku<br>70g( <b>ryba, soja</b> ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | (gorczyca),<br>Chleb razowy<br>100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Kawa zabelana<br>250ml( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>mleko</b> ),<br><br>jabłko 100g | Chleb<br>razowy 100g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), Kawa<br>zabelana<br>250ml<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>mleko</b> ),<br><br>Jabłko 100g | szynka z kija 80g,<br>pomidor 50g,<br>herbata 250ml,<br><br>Jogurt naturalny<br>100g( <b>mleko</b> ), | pasta z sera i<br>makreli w<br>pomidorach 80g<br>(zboża<br>zawierające<br><b>gluten, soja,<br/>sezam, mleko,<br/>jaja, ryba,<br/>gorczyca<br/>dwutlenek<br/>siarki</b> ), ogórek<br>świeży 50g,<br>Kawa zabelana<br>250ml( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>mleko</b> ),<br><br>arbuz 80g | ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), pomidor<br>50g, kawa<br>zabelana 250ml<br>( <b>mleko</b> ),<br><br>mandarynka 80g | (gorczyca),<br>Chleb razowy<br>100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Kawa zabelana<br>250ml( <b>zboża<br/>zawierające gluten,<br/>mleko</b> ),<br><br>jabłko 100g | sałatka jarzynowa<br>100g, ( <b>seler,<br/>gorczyca, mleko,<br/>jaja</b> ), pomidor<br>50g, kawa<br>zabelana 250ml<br>( <b>mleko, zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> )<br><br>kiwi 80g | 50g, masło<br>10g( <b>mleko</b> ),<br>chleb razowy<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Herbata 250 ml<br><br>arbuz 80g | 50g, herbata 250ml<br><br>mandarynka 80g | <b>mleko</b> ), ogórek<br>konserwowy 50g<br>( <b>gorczyca</b> ),<br>Masło<br>10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy<br>100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), Herbata<br>250ml,<br><br>Jogurt naturalny<br>100g<br>( <b>mleko</b> ) |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* 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