

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa										
	Środa 27.08.2025 r.	Czwartek 28.08.2025 r.	Piątek 29.08.2025 r.	Sobota 30.08.2025 r.	Niedziela 31.08.2025 r.	Poniedziałek 01.09.2025 r.	Wtorek 02.09.2025 r.	Środa 03.09.2025 r.	Czwartek 04.09.2025 r.	Piątek 05.09.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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	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	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretką drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g (gorczyca), herbata 250ml	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), ukola 10g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), 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), sałata 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
Obiad/ Podwieczorek	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, 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 margaryn(zboża zawierające gluten)	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 dodatkiem oleju z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	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)	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), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Roszponka 10g Herbata 250ml Kanapka z polędwicą, pomidorem i	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 twarożkiem, 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 jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, 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 zawierające gluten, ryba)

Kolacja/ II Kolacja	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	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), Herbata 250ml arbuz 80g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml mandarynka 80g	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 plastrach 50g (mleko), pomidor 50g herbata 250ml kiwi 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