

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa

	Piątek 13.02.2026 r.	Sobota 14.02.2026 r.	Niedziela 15.02.2026 r.	Poniedziałek 16.02.2026 r.	Wtorek 17.02.2026 r.	Środa 18.02.2026 r.	Czwartek 19.02.2026 r.	Piątek 20.02.2026 r.	Sobota 21.02.2026 r.	Niedziela 22.02.2026 r.
Śniadanie/II Śniadanie	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja) , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) ,herbata 250ml	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten) , Herbata 250ml	pierś z indyka (mleko, seler) 80g sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250m	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) , ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	ser żółty 50g (mleko) , sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250 ml	Pierś z indyka 80g (mleko, soja) , pomidor 50g, sałata masłowa 10g masło 10g, (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	twarożek 70g (mleko) , sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , herbata 250ml	schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	galaretką drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca) ,masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, orzechy), kotlet ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, sałata lodowa 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, lubin, jaja, seler, orzechy) , Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja) , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler) , schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten) , Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml Kanapka z	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , 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, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy) , Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja) , Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten) , sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko) , Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , Leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler) , 300g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną 120g	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten) , Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) , Surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, Herbata 250ml Kanapka z jajkiem	Zupa ogórkowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , 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 koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko) , 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 makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler) , mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)

		Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)	Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	(zboża zawierające gluten, mleko).	sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)			
Kolacja/ II Kolacja	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml kiwi 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	galaretką drobiową 150g (seler), cytryna 10g, sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, ogórek) konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml jabłko 100g	jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g(mleko),	Szynka wędzarska z kija 80g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 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

DIETETYCKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz