

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa

	Czwartek 14.05.2026 r.	Piątek 15.05.2026 r.	Sobota 16.05.2026 r.	Niedziela 17.05.2026 r.	Poniedziałek 18.05.2026 r.	Wtorek 19.05.2026 r.	Środa 20.05.2026 r.	Czwartek 21.05.2026 r.	Piątek 22.05.2026 r.	Sobota 23.05.2026r.	
Śniadanie/II Śniadanie	Pierś z indyka 80g (mleko, soja) , pomidor 50g, sałata masłowa 10g masło 10g, (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja) , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	Schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250 ml	szynka z pasieki 80g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten) , Herbata 250ml	schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata zielona 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	jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko) , sałata masłowa 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	
Obiad/ Podwieczorek	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	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	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 pomidorowym 150g (80g/70g (zboża zawierające gluten) , sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko) , Herbata 250ml	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	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , leczko warzywno z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler) , 300g, sałata lodowa 10g herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , leczko warzywno z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler) , 300g, sałata lodowa 10g herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielania 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	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) , kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy) , 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, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja) , makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko) , mandarynka 80g, , herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, orzechy) , 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 sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)	kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko) .	kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	

Kolacja/ II Kolacja	<p>Polędwica z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,</p> <p>Jogurt naturalny 100g(mleko)</p>	<p>twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml</p> <p>kiwi 80g</p>	<p>pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek zielony 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml</p> <p>mandarynka 80g</p>	<p>Pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml</p> <p>Jogurt naturalny 100g(mleko),</p>	<p>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),</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek zielony 50g , masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),</p> <p>jabłko 100g</p>	<p>Szynka z pasieki 80g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)</p> <p>pomarańcza 80g</p>	<p>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)</p> <p>kiwi 80g</p>	<p>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),</p> <p>jabłko 100g</p>
------------------------	--	--	--	---	---	--	--	---	--	---

* 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 – sytuacji losowe

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mroździńska
Joanna Mroździńska