

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa

	Poniedziałek 04.05.2026 r.	Wtorek 05.05.2026 r.	Środa 06.05.2026 r.	Czwartek 07.05.2026 r.	Piątek 08.05.2026 r.	Sobota 09.05.2026 r.	Niedziela 10.05.2026 r.	Poniedziałek 11.05.2026 r.	Wtorek 12.05.2026 r.	Środa 13.05.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Piersz z indyka 80g (mleko, soja) , pomidor 50g, sałata masłowa 10g masło 10g, (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , twarógzek 70g (mleko) , sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) , ogórek zielony 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	pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko) , pomidor 50g, sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	piersz z indyka (mleko, seler) 80g sałata zielona 10g, ogórek zielony 50g , Masło 10g (mleko) , Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Herbata 250ml	połędwica z pasięki 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250 ml	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	schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 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 Kanapka z jajkiem sałata zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko) , potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler) , ryż brązowy 200g, marchewka z surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10g, herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, lubin, jaja, 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 Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	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	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 kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	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 Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)	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 tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	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 kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko) .	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 wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	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 (zboża zawierające gluten) , sałata lodowa 10g, herbata 250ml kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)

				Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten)						
Kolacja/ II Kolacja	Polędwica z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), herbata 250ml pomarańcza 100g	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 jabłko 100g	galaretka drobiowa 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	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	Szynka z pasieki 80g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	Pasta z szynki i jajka 80g (mleko, jaja, gorczyca), masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g(mleko),	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	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), jabłko 100g

* 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
Mroźwińska
Joanna Mroźwińczak