

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

06-12.01.2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie Kawa zbożowa – zupa mleczna z zacierką – chleb graham – bułki grahamki – jaja kurze – szynkowa dębowa – pomidor – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z płatkami owsianymi – chleb graham – bułki grahamki – ser żółty – szynka konserwowa – ogórek – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR	Śniadanie Kawa zbożowa – zupa mleczna z kaszą manną – chleb graham – margaryna – bułki grahamki – pasta jajeczna z koperkiem i majonezem – twarożek – papryka – sałata A: GLU, JAJ, MLE	Śniadanie Kawa zbożowa – zupa mleczna z płatkami owsianymi – kawa zbożowa z mlekiem – margaryna – chleb graham – bułki grahamki – parówki z szybki – serek śmietankowy – ogórek – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR	Śniadanie Kawa zbożowa – zupa mleczna z ryżem – margaryna – chleb graham – bułki grahamki – ser żółty – szynka konserwowa – pomidor – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR	Śniadanie Kawa zbożowa – zupa mleczna z kaszą manną – chleb graham – margaryna – bułki grahamki – jaja kurze – szynka biała – sałata – rzodkiewka A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR	Śniadanie Kawa zbożowa – zupa mleczna z płatkami owsianymi – margaryna – chleb graham – bułki grahamki – polędwica sopocka – papryka czerwona – sałata – pasta z twarożku z koperkiem A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR
II śniadanie Jogurt naturalny – płatki owsiane A: GLU, MLE	II śniadanie Koktajl jabłkowy z imbirem A: -	II śniadanie Mandarynki A: -	II śniadanie Kiwi A: -	II śniadanie Sok pomidorowy A: -	II śniadanie Jogurt naturalny – nasiona słonecznika A: MLE	II śniadanie Gruszka A: -
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – brokuły gotowane – gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym – ziemniaki gotowane w wodzie – kompot A: GLU, MLE, SEL	Obiad Kompot – zupa brokułowa z ziemniakami – kotlety schabowe panierowane – ziemniaki gotowane w wodzie – surówka z marchewki – kompot A: GLU, JAJ, MLE, SEL	Obiad Kompot – zupa pieczarkowa z makaronem – risotto z mięsem mielonym, marchewką i cukinią – kompot A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL	Obiad Kompot – zupa koperkowa – gulasz wieprzowy – ogórki kiszzone – kasza jęczmienna – kompot A: GLU, MLE, SEL	Obiad Kompot – żurek z ziemniakami i kiełbasą – pierogi leniwe z masłem i cynamonem A: GLU, JAJ, MLE, SEL	Obiad Kompot – barszcz czerwony z ziemniakami – makaron z kurczakiem i sosem szpinakowym – kompot A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL	Obiad Kompot – rosół z ryżem – roladka z indyka – sos pietruszkowy – bukiet warzyw – ziemniaki gotowane w wodzie A: GLU, MLE, SEL
Kolacja Herbata – chleb graham – margaryna – pasta z twarożku z koperkiem – pomidor A: GLU, MLE	Kolacja Herbata – chleb graham – margaryna – paprykarz – ogórek A: GLU, RYB, MLE, SEL	Kolacja Herbata – chleb graham – margaryna – pasztet z kurczaka pieczony – ogórek A: GLU, JAJ, MLE, SEL	Kolacja Herbata – chleb graham – margaryna – pomidor – szynka biała A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR	Kolacja Herbata – chleb graham – margaryna – ryba w galarecie z brokułem – ogórek A: GLU, RYB, MLE, SEL	Kolacja Herbata – chleb graham – margaryna – ser Hochland – pomidor A: GLU, MLE	Kolacja Herbata – chleb graham – margaryna – sałatka z tuńczykiem i ryżem – ogórek A: GLU, RYB, MLE
Posilek nocny Mandarynki A: -	Posilek nocny Maślanka A: MLE	Posilek nocny Jabłko A: -	Posilek nocny Jogurt naturalny A: MLE	Posilek nocny Jabłko A: -	Posilek nocny Kefir A: MLE	Posilek nocny Maślanka A: MLE

