

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Wtorek 16.09.2025 r.	Środa 17.09.2025 r.	Czwartek 18.09.2025 r.	Piątek 19.09.2025 r.	Sobota 20.09.2025 r.	Niedziela 21.09.2025 r.	Poniedziałek 22.09.2025 r.	Wtorek 23.09.2025 r.	Środa 24.09.2025 r.	Czwartek 25.09.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), Pierś z indyka 30g (mleko, soja), rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko), mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg 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	szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	pierś z indyka 80g (mleko, seler), sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	pastą z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 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	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatką 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	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	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, Rukola 10g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z białej kapusty i marchewki 125g, sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	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	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml

MARIOLA BURY-DWORZĄŃSKA
D I E T E T Y K

Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarka 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 drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabielana 250ml (zboża zawierające mleko), jabłko 80g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml arbuz 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml kiwi 80g	Schab z kija 80g , Masło 10g (mleko), papryka konserwowa 50g (gorczyca), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	połędwica z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko),	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, Kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 80g	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabielana 250ml (mleko), mandarynka 80g	Schab z kija 80g , Masło 10g (mleko), papryka konserwowa 50g (gorczyca), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 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