

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa

	Sobota 06.09.2025 r.	Niedziela 07.09.2025 r.	Poniedziałek 08.09.2025 r.	Wtorek 09.09.2025 r.	Środa 10.09.2025 r.	Czwartek 11.09.2025 r.	Piątek 12.09.2025 r.	Sobota 13.09.2025 r.	Niedziela 14.09.2025 r.	Poniedziałek 15.09.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	pierś z indyka (mleko, seler) 80g sałata zielona 10g, ogórek świeży 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	pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 80g (jaja, mleko), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g (gorczyca), herbata 250ml	jajko gotowane 60g (mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielania 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, 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), 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 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 roślinnego 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), 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, rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko), surówka z marchewki 120g, herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zbo ża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, herbata 250ml	Pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), 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, Roszponka 10g Herbata 250ml
		Kanapka z		kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	kanapka z szynką ogórkiem zielonym i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)		kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)		kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	

MARIOLA DUKY-DWORZAŃSKA
D I E T E T Y K

	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	zawierające gluten, mleko).			Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten)		Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)		Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)
Kolacja/ II Kolacja	Schab z kija 80g 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	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 zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 80g	Piersz z indyka 80g (mleko, soja), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabieleną 250ml (mleko), mandarynka 80g	Szynka wędzarska z kija 80g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) arbuz 80g	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), pomidor 50g, kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml arbuz 80g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml mandarynka 80g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, soja, mleko), ogórek świeży 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* 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
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz