

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Niedziela 04.01.2026 r.	Poniedziałek 05.01.2026 r.	Wtorek 06.01.2026 r.	Środa 07.01.2026 r.	Czwartek 08.01.2026 r.	Piątek 09.12.2026 r.	Sobota 10.01.2026 r.	Niedziela 11.01.2026 r.	Poniedziałek 12.01.2026 r.	Wtorek 13.01.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	pierś z indyka 80g (mleko, seler) , sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	schab z kija 30g, sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 50g (zboża zawierające gluten, mleko), mix sałat 10g, papryka czerwona 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(zboże zawierające gluten), herbata 250ml	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata lodowa 10g,masło 10g (mleko),chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Pierś z indyka 80g (mleko, soja) , rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, mix sałat 10g, Pomidor 50g masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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, Rukola 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja, orzechy), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja, orzechy), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, 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	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, orzechy), 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, roszponka 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(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszponka 10g, herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), Łopatką wieprzową, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), herbata 250ml

MARIOLA BUKY-DWORZAŃSKA
DIETYK

Kolacja/ II Kolacja	polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko),	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	galaretką drobiową 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające mleko), jabłko 100g	szynka wędzarska z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)herbata 250ml kiwi 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), Masło 10g (mleko), papryka 50g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g	Szynka wędzarska z kija 80g papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250 ml 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

DIETETYCKA
DYPLOMOWANA
Mroczka
Joanna Mrozowicz