

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłków										
	Środa 14.01.2026 r.	Czwartek 15.01.2026 r.	Piątek 16.01.2026 r.	Sobota 17.01.2026 r.	Niedziela 18.01.2026 r.	Poniedziałek 19.12.2026 r.	Wtorek 20.01.2026 r.	Środa 21.01.2026 r.	Czwartek 22.01.2026 r.	Piątek 23.01.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, rukola 10g masło 10g, (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), ogórek świeży 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	twarożek 70g (mleko), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), herbata 250ml	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża 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	połędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), schab z kija 30g, 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	pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża 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
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, roszponka 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z zacierką i ciecierzą 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, Roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ogórkowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g, herbata 250ml kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	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, Rukola 10g, Herbata 250ml	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), leczno warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g, rukola 10g herbata 250ml kanapka z pasta z twarogu, pomidorem i	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzą 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, pomidorem i margaryną 120g (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 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, 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, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, orzechy), kotlet 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 kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające)

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

	Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba))	Kanapka z południcą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten))		Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko))	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba))	margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).			zawierające gluten)	gluten, ryba)
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	południca z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jablko 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, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g jablko 100g	galaretkę drobiową 150g (seler), cytrynę 10g, rukolę 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jablko 100g	Szynka wędzarsza z kija 80g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 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

* 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
Mrozowicz
Joanna Mrozowicz