

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłków

	Sobota 24.01.2026 r.	Niedziela 25.01.2026 r.	Poniedziałek 26.01.2026 r.	Wtorek 27.01.2026 r.	Środa 28.01.2026 r.	Czwartek 29.12.2026 r.	Piątek 30.01.2026 r.	Sobota 31.01.2026 r.	Niedziela 01.02.2026 r.	Poniedziałek 02.02.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Szynka z pasieki 80g, mix sałat 10g, Pomidor 50g masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	pieś z indyka 80g (mleko, seler), sałata zielona 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250m	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże 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	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	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, 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	galaretką drobiową 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), 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
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), Łopatką wieprzową, mieloną, duszoną 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	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	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 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 koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy 200g,surówka z marchewki 120gsałata lodowa 10g, 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, rozspanka 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 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, rozspanka 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), leczu warzywny z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g herbata 250ml

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

Kolacja/ II Kolacja	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata250 ml jabłko 100g	Schab z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	szynka wędzarka z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) kawa zabielana 250ml (zboża zawierające mleko), jabłko 100g	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca),ogórek świeży konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięсно-warzywna 70g (seler), papryka 50g, herbata 250ml 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 zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	połudwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g	szynka z kija 80g, pomidor 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
Mroźnica
Joanna Mroźnic