

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	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), rukola 10g, pomidor 50g, 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 80g (mleko), roszponka, papryka 50g, 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	pierś z indyka 80g (mleko, seler), 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	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	pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), 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
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 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 brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g(mleko), 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), jabłko 100g, 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	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), rukola 10g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzą 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 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

MARIOLA PIŁY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarska z kija 80g papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające mleko),	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten)	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), Masło 10g (mleko), papryka 50g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),	południca z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko),chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml,	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),	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające mleko),	szynka wędzarska z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten)herbata 250ml
	Jogurt naturalny 100g(mleko)	mandarynka 80g	kiwi 80g	jabłko 100g	Jabłko 100g	Jogurt naturalny 100g(mleko),	jabłko 100g	jabłko 100g	pomarańcza 80g	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
Mroczka
Joanna Mroczkiewicz