

Dietaz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa

	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	pierś z indyka (mleko, seler) 80g 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(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	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	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	.galaretka drobiowa 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), Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), 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 Kanapka z	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 Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża	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 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 kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy 200g, marchewka z surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10g, herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja)	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 gluten, ryba)	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, Rukola 10g, Herbata 250ml kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), leczko warzywnne 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 margaryną 120g (zboża	

MARIOLA DUBY-DWORZANKA
D I E T E T Y K

	Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	zawierające gluten)					Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)		zawierające gluten, mleko).
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) , Herbata 250ml jabłko 100g	Schab z kija 80g, Masło 10g (mleko) , pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, 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	galaretką drobiową 150g (seler) , cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , jabłko 100g	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca) dwutlenek siarki), ogórek konserwowy 50g (gorczyca) , masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta mięsno-warzywna 70g (seler) , papryka czerwona 50g, herbata 250ml pomarańcza 100g	twaróg w plastrach 50g (mleko) , pomidor 50g, masło 10g (mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml kiwi 80g	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) , papryka czerwona 50g, 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 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
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz