

Dieta .z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Wtorek 03.02.2026 r.	Środa 04.02.2026 r.	Czwartek 05.02.2026 r.	Piątek 06.02.2026 r.	Sobota 07.02.2026 r.	Niedziela 08.02.2026 r.	Poniedziałek 09.02.2026 r.	Wtorek 10.02.2026 r.	Środa 11.02.2026 r.	Czwartek 12.02.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Szynka z pasieki 80g, mix sałat 10g, Pomidor 50g masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Piersz 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 konserwowy (gorczyca) 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	twarożek 80g (mleko), rozspanka, papryka czerwona 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	piersz z indyka 80g (mleko, seler), sałata zielona 10g, ogórek konserwowy (gorczyca) 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 pączek 85g (zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, soja)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), Łopatką wieprzowa, 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	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, rozspanka 10g, herbata 250ml	Pomidorowa z zacierką 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 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 zabelania 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), leczo warzywnie 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, 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 łopatką 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

MARIOLA BUKY-DWORZAŃSKA
DIETYK

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	Szynka wędzarka 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 zabieleną 250ml (zboża zawierające mleko), mandarynka 80g	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) 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	południca 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), konserwowy (gorczyca) 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	galaretka drobiowa 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 wędzarka z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 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
Mrołowia
Joanna Mrozowicz