

**Dieta .z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa**

|                        | Wtorek<br>03.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Środa<br>04.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Czwartek<br>05.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                 | Piątek<br>06.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                           | Sobota<br>07.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Niedziela<br>08.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                           | Poniedziałek<br>09.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                  | Wtorek<br>10.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Środa<br>11.02.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Czwartek<br>12.02.2026r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie/II Śniadanie | Szynka z pasieki 80g, mix sałat 10g, Pomidor 50g masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                   | Piersz z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ), rukola 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                                                                                                                            | pasta jajeczna 70g ( <b>gorczyca, jaja, mleko</b> ) ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                        | twarożek 80g ( <b>mleko</b> ), rozspanka, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml                                                                                    | szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                                                                                                      | piersz z indyka 80g ( <b>mleko, seler</b> ), sałata zielona 10g, ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250m                                                                            | połędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml                                                                                                                     | schab z kija 30g, sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ), sałata masłowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                                                                                                                                                               | jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 50g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), mix sałat 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                                                | pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), herbata 250ml<br><br>pączek 85g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, soja</b> )                                                                |
| Obiad/ Podwieczorek    | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kasza jęczmienna 200g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, rozspanka 10g, herbata 250ml | Pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), jabłko 100g, herbata 250ml | Zupa ogórkowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), makaron pełnoziarnisty z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), jabłko 100g, herbata 250ml | Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g( <b>mleko</b> ), Rukola 10g, Herbata 250ml | Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g, Rukola 10g, herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), rukola 10g herbata 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, orzechy</b> ) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Herbata 250ml |

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

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja/<br>II Kolacja | Pasta z ryby z twarogiem<br>70g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>gorczyca</b> ), masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata250 ml<br><br>jabłko 100g | Szynka wędzarka z kija 80g papryka czerwona 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,<br><br>Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ) | galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ),<br><br>mandarynka 80g | sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> )<br><br>kiwi 80g | pasta jajeczna 70g ( <b>gorczyca, jaja, mleko</b> ), Masło 10g ( <b>mleko</b> ), papryka 50g, Chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabieleną 250ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),<br><br>jabłko 100g | południca z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),<br><br>Jabłko 100g | szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ),chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,<br><br>Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ),<br><br>pasta z sera i makreli w pomidorach 80g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b> ), konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),<br><br>jabłko 100g | galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, rukola 10 g chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ) kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające mleko</b> ),<br><br>jabłko 100g | szynka wędzarka z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )<br><br>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