

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 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 12.02.2026 r.
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 80g (mleko, soja), pomidor 50g, rukola 10g masło 10g, (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), ogórek konserwowy 50g, (gorczyca) sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	twarożek 70g (mleko), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), herbata 250ml	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	pień z indyka (mleko, seler) 80g sałata zielona 10g, ogórek konserwowy (gorczyca) 50g, 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	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	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(zboża 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), Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, 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), mandarynka 80g, 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	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 warzywno z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g, rukola 10g herbata 250ml kanapka z pasta z twarogu,	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	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatk 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 krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), 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 BURY-DWORZAŃSKA
D I E T E T Y K

	naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Kanapka z jajkiem sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, ryba)	Kanapka z południcą, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten)		Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)	pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)		Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryn(zboża zawierające gluten)
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	Szynka wędzarsza 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 zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko) Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	południca z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), pomidor 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 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, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek konserwowy (gorczyca) 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 250ml(zboża	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Szynka wędzarsza z kija 80g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g

