

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Niedziela 24.05.2026 r.	Poniedziałek 25.05.2026 r.	Wtorek 26.05.2026 r.	Środa 27.05.2026 r.	Czwartek 28.05.2026 r.	Piątek 29.05.2026 r.	Sobota 30.05.2026 r.	Niedziela 31.05.2026 r.	Poniedziałek 01.06.2026 r.	Wtorek 02.06.2026 r.
Śniadanie// Śniadanie	pierś z indyka 80g <b>(mleko, seler)</b> , sałata masłowa 10g, ogórek zielony 50g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	połędwica z pasieki 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, 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	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	Schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	galaretką drobiową 150g, cytryna 10g, rukola 10g, ogórek konserwowy 50g <b>(gorczyca)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , herbata 250ml	szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	twarożek 70g <b>(mleko)</b> , sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g <b>(mleko)</b> , chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler, orzechy)</b> , leczko warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g <b>(zboża zawierające gluten, seler)</b> , sałata lodowa 10g 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	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 szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ), warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 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 makaronowa <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler)</b> , mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielania 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> ),sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler mleko</b> ), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy 200g,surówka z marchewki 120g,sałata lodowa 10g, herbata 250ml

MARIOLA BURY DWORZAŃSKA  
DIETYK

Kolacja/ II Kolacja	Pasta z szynki i jajka 70g ( <b>mleko, jaja, gorczyca</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  Jabłko 100g	Pierś z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,  Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ),	szynka z pasieki 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> )  pomarańcza 80g	pasta z sera i makreli w pomidorach 80g <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b> , ogórek zielony 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabieleną 250ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	galaretką drobiową 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> ),  jabłko 100g	twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )herbata 250ml  kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b> ), ogórek 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250 ml  jabłko 100g	połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml  mandarynka 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> ),  jabłko 100g	pasta mięsno-warzywna 70g ( <b>seler</b> ), papryka 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml  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 – sytuacji losowe

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz