



# Uroczysko Deresze

Giławy ostatni zaścianek na Warmii ☺

Dzień dobry

Katarzyna Przedwojewska


---

Beata Sacharuk



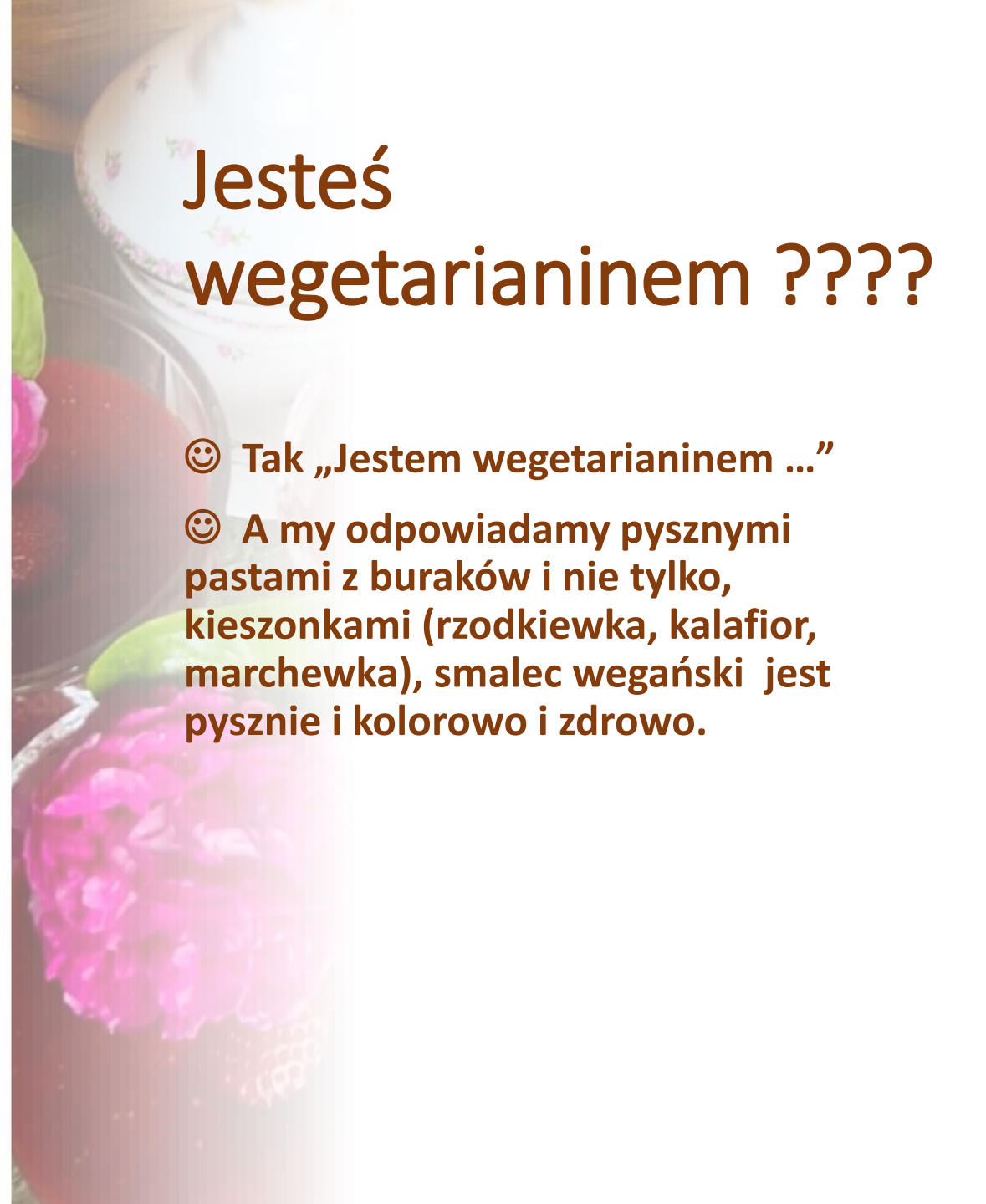
# Nasza krótka historia istnienia 😊

- 😊 **18 lat temu to miejsce wybrała Katarzyna**
- 😊 **Chwile potem dołączyła Beata**
- 😊 **Od początku istnienia zachęcałyśmy Gości do wycieczek po okolicy - tych pieszych, rowerowych czy samochodowych.**
- 😊 **Na miejscu o Warmii opowiada Edward Cyfus,**
- 😊 **W Gąsiorowie, czeka galeria rzeźb sakralnych stworzona przez miejscowego księdza**
- 😊 **Niedaleko Nerwiku rzeka Giławka prowadzi do opuszczonej wsi Grabowo**



## Kilka słów o jedzeniu

- ☺ Śniadanie (w formie szwedzkiego bufetu) pomaga nabrać sił przed wycieczkami
- ☺ Jesteś „normalnym” ☺  
Gościem? Zjadaj wszystko - pasty, nabiał, wędliny, warzywa, coś na ciepło, kawa, herbata, woda z owocami i oczywiście dżem lub miód na koniec.
- ☺ Prościzna.
- ☺ Górka zaczyna się gdy.... 🙈



# Jesteś wegetarianinem ????

- ☺ Tak „Jestem wegetarianinem ...”
- ☺ A my odpowiadamy pysznymi pastami z buraków i nie tylko, kieszonkami (rzodkiewka, kalafior, marchewka), smalec wegański jest pysznie i kolorowo i zdrowo.

# Jesteś weganinem ????

- 😊 Tak jestem weganinem ...
- 😊 Tu wiele z naszych koleżanek i kolegów po fachu wpada w panikę
- 😊 - a to takie proste - pasztety pasty, warzywa, zioła z łąki .



# Gluten, a co to takiego????

- ☺ - No tak nie jem glutenu ...-
- ☺ Spokojnie mamy certyfikat Menu bez glutenu, czuj się bezpiecznie
- ☺ Pyszny chleb
- ☺ Mięsa pieczone przez nas z bezpiecznymi przyprawami
- ☺ Wędzonki itp.
- ☺ Beata od lat nie je glutenu więc ma ogromne doświadczenie , „czasem zwykli” Goście nie orientują się ze zjadają bezglutenowe potrawy



# A co to jest ta insulinooporność ???

- ☺ Jestem cukrzykiem... niemożliwe 🙄
  - ☺ Potrawy o niskim IG dla nas to chyba łatwizna bo.... ↓
  - ☺ Same przez to przeszłyśmy (wiele kobiet ma insulinooporności)
  - ☺ Dlaczego warzywa al'dente ??? Lub ziemniaki na dzień następny???
  - ☺ Dlaczego ciemne pieczywo ??? 🙄
  - ☺ Bo to samo zdrowie !!!!!
  - ☺ wg mistrza Kochanowskiego
- „Ślachtetne zdrowie, Nikt się nie dowie, Jako smakujesz.....”

# UFF dobiegamy ku końcowi 😊

😊 Kiedy odbieramy telefon 📞 od tych „innych”, mówimy - nie ma żadnego problemu, chociaż w rzeczywistości jest, bo trzeba uważnie przygotowywać takie posiłki 🍴

😊 Dlatego diety to dodatkowy koszt od 20 do 30%, ale Ci co nie muszą sami gotować w pełni to akceptują i dziękują za możliwość spokojnego wypoczynku bez zamartwiania się co jutro z obiadem 😊

Serdecznie zapraszamy do kontaktu





# I to już jest koniec 😊

- 😊 Dziękujemy serdecznie za możliwość bycia z Państwem na konferencji WMODR i dzielenia się swoim doświadczeniem 😊
- 😊 Zapraszamy do dyskusji, odpowiemy w miarę naszych możliwości na pytania
- 😊 Pozdrawiamy ciepłutko Katarzyna Przedwojewska i Beata Sacharuk
- 😊 [www.deresze.pl](http://www.deresze.pl)
- 😊 fb @uroczyskoderesze
- 😊 Uroczysko Deresze Giławy 73; 11-030 Purda

