

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	Środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	Sobota (2025-07-26)	Niedziela (2025-07-27)
Śniadanie Chleb razowy 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Pasta z twarogu i wędliny z dodatkiem ogórka zielonego 100g. kawa zbożowa 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g. margaryna śniadaniowa 15g. ser twardy 75g. Pomidor 50g. Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SO2)	Śniadanie Chleb pszenny 100g. Margaryna śniadaniowa 15g. Parówki drobiowe 100g. ketchup 15 ml. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SOJ SO2,)	Śniadanie Chleb pszenny 100g. Margaryna śniadaniowa 15g. Twarożek fromage z ogórkiem zielonym 100g. Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Śniadanie Chleb pszenny 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. paprykarz szczeciński 100g. ogórek zielony 80g. herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Śniadanie Chleb pszenny 100g. Margaryna śniadaniowa 15g. Ser topiony 50g. pomidor 80g. Kawa zbożowa 250ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, JAJ, GOR, SO2)	Śniadanie Chleb pszenny 100g. Margaryna śniadaniowa 15g. Kielbasa parówkowa 100g. ketchup 15 ml. herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2, GOR)
Obiad zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml. Risotto wieprzowe 400g Kompot 250 ml. Alergeny: (GLU, SEL, JAJ GOR, LUB, SO2, MLE)	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml. Bitka wieprzowa 140g. Kalafior na parze 200g. Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, GOR)	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml. Makaron z sosem po bolońsku 400g, Kompot z jabłek 250 ml. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml. Ziemniaki 300g. Filet z kurczaka zapiekany w sosie porowym 140g. Surówka z kapusty włoskiej i marchewki 200g. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, JAJ)	Obiad Zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml. Ziemniaki 300g Ryba po grecku 200g jabłko 200g. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2,JAJ, MLE, RYB)	Obiad Zupa ogonowa z makaronem 300 ml. Ziemniaki 300g. Mortadela w sosie koperkowym 120g. Surówka z młodej kapusty z olejem rzepakowym 200g. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, JAJ)	Obiad Rosół z makaronem nitki 300 ml. Ziemniaki 300g. Udko gotowane 180g. fasolka szparagowa z bułką tartą 200g. kompot 250 ml. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g. Szynka konserwowa 75g. Sałata masłowa 35g. Pomidor 75g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SO2)	Kolacja Chleb pszenny 100g Margaryna Śniadaniowa 15g. Paszтет drobiowy 100g. Ogórek zielony 80g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Kolacja Chleb pszenny 50g. Bułka pszenna 70g. Margaryna śniadaniowa 15g. Sałatka z kurczakiem i fetą z dodatkiem kaszy kuskus. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Kolacja Chleb pszenny 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Kielbasa krakowska 75g. Pomidor 80g. Herbata czarna 250ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR,)	Kolacja Chleb pszenny 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Pasta jajeczna z dodatkiem tuńczyka 100g. pomidor 80g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, GOR, JAJ, SO2)	Kolacja Chleb pszenny 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Szynka wieprzowa 75g. Papryka 80g. Herbata czarna 250ml. Alergeny: (GLU, MLE, JAJ GOR, SO2)	Kolacja Chleb pszenny 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Szynka wieprzowa 75g. Pomidor 80g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SO2)
Dodatkowa kolacja Pomarańcza 200g.	Dodatkowa kolacja Drożdżówka 100g. Alergeny: (MLE,JAJ, GLU)	Dodatkowa kolacja Jogurt owocowy. Alergeny: (MLE)	Dodatkowa kolacja Koktajl owocowy 150 ml. Alergeny: (MLE, GLU)	Dodatkowa kolacja Chałka 50g. Dżem 50g. Alergeny: (MLE, GLU)	Dodatkowa kolacja Jadłbko 200g.	Dodatkowa kolacja herbatniki 50g. Alergeny: (MLE, JAJ, GLU)

Poniedziałek (2025-07-28)	wtorek (2025-07-29)	Środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)
Sniadanie Chleb pszenney 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Konserwa mięsna 100g. Ogórek konserwowy 100g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Sniadanie Chleb pszenney 100g. margaryna śniadaniowa 15g. Wędlina drobiowa 75g. Pomidor 50g. Kawa zbożowa 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SO2, RYB)	Sniadanie Chleb pszenney 100g. margaryna śniadaniowa 15g. parówki drobiowe 150g. Ketchup 15 ml. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ SO2,)	Sniadanie Chleb pszenney 100g. Margaryna śniadaniowa 15g. Pasztet drobiowy 75g. Pomidor 80g. cebula czerwona 35g. Kawa zbożowa 250ml. Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)
Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml. Leczo z cukinią 400g. Bułka pszenna 70g. Kompot z jabłek 250 ml. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem białym 300 ml. Ziemniaki 300g. Pulpet wieprzowy, zapiekany 100g. Kapusta młoda z marchewką 200g. Kompot z jabłek 250 ml. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, GOR)	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml. Kasza bulgur 100g. Gulasz wieprzowy 200g. Surówka z ogórka kiszzonego 200g. Kompot z jabłek 250 ml. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 300ml. Ziemniaki 300g. Karkówka pieczona w sosie własnym 140g. Sałatka z pomidora z cebulą 200g. Kompot z jabłek 250 ml. Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, JAJ)
Kolacja Chleb pszenney 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Szynka wieprzowa 75g. Roszponka 35g. pomidor 50g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SO2)	Kolacja Chleb pszenney 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Ser topiony 100g. Ogórek zielony 80g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Kolacja Chleb pszenney 100g. margaryna śniadaniowa 15g. Pasta z twarogu i wędliny 100g. pomidor 80g. Herbata czarna 250 ml. Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Kolacja Chleb pszenney 100g. Margaryna Śniadaniowa 15g. Sałatka makaronowa z suszonymi pomidorami i kurczakiem 300g. Herbata czarna 250ml. Alergeny: (GLU, MLE)
Dodatkowa kolacja kiwi 2 szt.	Dodatkowa kolacja Kakao 200 ml. Alergeny: (MLE, JAJ)	Dodatkowa kolacja Serek homogenizowany 200g Alergeny: (MLE)	Dodatkowa kolacja Bułka pszenna 70g Wędlina 30g. Alergeny: (GLU, GOR, SOJ)