

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g twarożek fomage 100g pomidor 80g herbata 250 ml Alergeny:(GLU, ,MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paprykarz 100g Ogórek kiszony 80g Herbata 250 ml (SO2) Alergeny:(GLU, MLE, GOR, RYB, SKO, SEL,SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paszтет drobiowy 100g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SOJ, GOR, SEL, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2)
Obiad Zupa koperkowa z ryżem białym 300 ml Ziemniaki puree 300g Schab duszony w sosie pieczeniowym 140g Sałata masłowa z marchewką z sosem vinegret150g Kompot z jabłek 250ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ)	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Makaron pszenny z białym serem 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ORZ, MLE)	Obiad Zupa ogonowa z makaronem pszennym 300 ml Ziemniaki puree 300g Pieczeń rzymska 100g w sosie pieczeniowym Ćwikła 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ORZ, MLE)	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki puree 300g Karkówka pieczona w sosie ketchupowym 140g Surówka z selera 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ORZ, MLE)
Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Wędlina wieprzowa 75g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 100g Herbata czarna 200 ml (SO2) Alergeny:(GLU, ,MLE, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Wędlina drobiowa 75g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Szynka konserwowa 75g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)
Posiłek nocny bułka grahamka 70g	Posiłek nocny bułka ziarnista 70g	Posiłek nocny bułka grahamka 70g	Posiłek nocny Bułka wielozziarnista 70g
Wartość odżywcza			
E: 2374kcal, B: 102g, T: 93g w tym NKT33g, W: 301g w tym cukry15g, błonnik: 39g, sól: 8g	E: 2092kcal, B: 115g, T: 76gw tym NKT32g, W: 249g w tym cukry 16g, błonnik: 30g, sól: 8g	E: 2187kcal, B: 111g, T: 86g w tym NKT28g, W: 256g w tym cukry21g, błonnik: 34g, sól: 7g	E: 2047kcal, B: 95g, T: 71gw tym NKT24g, W: 273g w tym cukry 10g, błonnik: 36g, sól: 4g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	Środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2025-01-09)	sobota (2026-01-10)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paprykarz szczeciński 100g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, GOR, RYB, SKO, SEL,SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 50g jajko gotowane 50g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, ,MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Twarożek pomidorowy 100g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, ,MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 15g konserwa mięsna 100g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SOJ, GOR, SEL, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g ser twardy 75g Pomidor 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, ,MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paszтет kremowy 100g Papryka 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SOJ, GOR, SEL, SO2)
Obiad Zupa fasolowa z ziemniakami 300g Makaron z filetem kurczaka pieczonym w sosie śmietankowym z dodatkiem brokuła 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ORZ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie .	Obiad Zupa grysikowa 300 ml Udziec drobiowy pieczony 180g Surówka colesław z kapusty pekińskiej z majonezem 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300 ml Ziemniaki pure 300g Pulpet pieczony w sosie koperkowym 80g Sałata masłowa z marchewką 150g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa żurek z ziemniakami 300 ml Kasza bulgur 100g Gulasz segedyński 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem białym 300 ml Ziemniaki pure 300g Ryba smażona 180g Surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.	Obiad Zupa ogonowa z makaronem pszennym ziemniaki 300g Mortadela w sosie cebulowym 100g Surówka z buraka 200g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie .
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Wędlina drobiowa 75g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Wędlina wieprzowa 75g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Kiełbasa parówkowa 150g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, ,MLE, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Twarożek z makrelą 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, GOR, RYB, SKO, SEL,SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g wędlna 75g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, GOR, RYB, SKO, SEL,SO2)
Posiłek nocny Kakao b/c 200 ml Alergeny:(MLE)	Posiłek nocny Czekolada gorzka 50g	Posiłek nocny Bułka grahamka 2 szt	Posiłek nocny Bułka ziarnista 1 szt	Posiłek nocny Bułka grahamka 1 szt	Posiłek nocny Bułka ziarnista 70g
Wartość odżywcza					
E: 2176kcal, B: 78g, T: 71g w tym NKT24g, W: 325g w tym cukry14g, błonnik: 45g, sól: 6g	E: 2077 kcal, B: 79g, T: 82gw tym NKT26g, W: 274g w tym cukry 18g, błonnik: 45g, sól: 5g	E: 2176kcal, B: 78g, T: 71g w tym NKT24g, W: 325g w tym cukry14g, błonnik: 45g, sól: 6g	E: 2077 kcal, B: 79g, T: 82gw tym NKT26g, W: 274g w tym cukry 18g, błonnik: 45g, sól: 5g	E: 2159kcal, B: 107g, T: 88g w tym NKT35g, W: 251g w tym cukry12g, błonnik: 35g, sól: 6g	E: 2092kcal, B: 115g, T: 76gw tym NKT32g, W: 249g w tym cukry 16g, błonnik: 30g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.