

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Niedziela (2026-02-01)	Poniedziałek (2026-02-02)	Wtorek (2026-02-03)	Środa (2026-02-04)	Czwartek (2026-02-05)	Piątek (2026-02-06)	Sobota (2026-02-07)	Niedziela (2026-02-08)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek ze śmietaną i koperkiem 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g jajko 1,5 szt Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOL, SEL)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml herbata czarna 250ml Alergeny :(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ,)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki wieprzowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SOJ, SO2 , MLE)
Obiad Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki 250g Udziec drobiowy pieczony 180g Surówka colesław z kapusty pekińskiej 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml chleb razowy 50g Bigos z kapusty białej 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad5 Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 250g Sznycel wieprzowy 80g Ćwikła 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad Zupa żurek z ziemniakami 300 ml Makaron razowy z warzywami 300g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa makaronowa 300 ml Ziemniaki 250g Kiszka jęczmienni-gryczana 100g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Makaron razowy białym serem 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa ogonowa z makaronem 300 ml Risotto wieprzowe kompot z jabłek 150 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa koperkowa 300 ml Ziemniaki 250g Schab w sosie własnym 120g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 200 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,, MLE, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta jajeczna z serem żółtym i czosnkiem 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, ML)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE,SOJ JAJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jarzynowa 300g Herbata czarna 25ml Alergeny:(GLU, MLE)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g Herbata czarna 200 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)
Wartość odżywcza							
E: 2052 kcal, B: 89g, T: 66gw tym NKT28g, W: 288g w tym cukry3g, błonnik: 28g, sól: 8g	E: 2062kcal, B: 83g, T: 84g w tym NKT31g, W: 257g w tym cukry 18g, błonnik: 31g, sól: 7	E: 2018kcal, B: 102g, T: 72gw tym NKT30g, W: 256g w tym cukry 7g, błonnik: 33g, sól: 6	E: 2058 kcal, B: 102g, T: 72gw tym NKT30g, W: 265g w tym cukry7g, błonnik: 33g, sól: 6	E: 2062kcal, B: 83g, T: 84g w tym NKT31g, W: 257g w tym cukry 18g, błonnik: 31g, sól: 7g	E: 2027 kcal, B: 90g, T: 63gw tym NKT27g, W: 291g w tym cukry 15g, błonnik: 35g, sól: 9g	: 2021kcal, B: 65g, T: 73g w tym NKT28g, W: 293g w tym cukry10g, błonnik: 38g, sól: 5g	E: 2051kcal, B: 103g, T: 63g w tym NKT21g, W286g w tym cukry12g, błonnik: 39g, sól: 7g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-02-09)		Wtorek (2026-02-10)	
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,)		Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g jajko 1,5 szt Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SOJ)	
Obiad Zupa ogonowa z ziemniaki 300 ml Chleb razowy 50g fasolka po bretońsku 300 ml Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.		Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 250g Gulasz wieprzowy z warzywami 200g Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z makrelą 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, SEL, RYB, SKO, GOR, GLU)		Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU,SOJ, MLE)	
E: 2092kcal, B: 96g, T: 59gw tym NKT24g, W: 311g w tym cukry 15g, błonnik: 38g, sól: 7g		E: 2060 kcal, B: 74g, T: 58gw tym NKT21g, W: 325g w tym cukry 19g, błonnik: 32g, sól: 5g	