

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

środa (2026-02-11)	czwartek (2026-02-12)	Piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)	Niedziela (2026-02-15)	Poniedziałek (2026-02-16)	Wtorek (2026-02-17)	Środa (2026-02-18)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze śmietaną 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Powidło śliwkowe 50g kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g twarożek fromage 80g z dodatkiem ogórka zielonego herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml herbata czarna 250ml Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 65g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Marmolada 50g kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)
Obiad Zupa ziemniaczana z czosnkiem 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym 250g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 250g Kiszka 100g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, smażenie Pączek 100g	Obiad5 Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Łazanki 300g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Risotto z sosem mięsnym 400g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa 300 ml Ziemniaki 300g karkówka 80g w sosie własnym ćwikła 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 300ml Leczo z parówką 250g Pieczywo pszenne 50g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250g Pulpet w sosie pomidorowym 100g Surówka z selera 120g kompot z jabłek 150 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml Kasza bulgur 100g Gulasz drobiowy 200g Kompot z jabłek 200 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g Rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g paprykarz szczeciński 80g ogórek konserwowy 50g 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, MLE, JAJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina drobiowa 60g Herbata czarna 25ml Alergeny:(GLU, MLE)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem zielonym 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka makaronowa 200g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g rzodkiew biała 50g Herbata czarna 200 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)
Wartość odżywcza							
E: 1936kcal, B: 89g, T: 71g w tym NKT29g, W320g w tym cukry 18g, błonnik: 38g, sól: 4g	E: 2031kcal, B: 92g, T: 61g w tym NKT28g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 1980kcal, B: 91g, T: 60g w tym NKT21g, W: 316g w tym cukry 13g, błonnik: 45g, sól: 4g	E: 1986 kcal, B: 102g, T: 95gw tym NKT37g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 33g, sól: 7g	: 2119kcal, B: 61g, T: 70g w tym NKT30g, W: 330g w tym cukry22g, błonnik: 41g, sól: 5g	E: 2029 kcal, B: 90g, T: 63gw tym NKT27g, W: 291g w tym cukry 15g, błonnik: 39g, sól: 9g	E: 1962kcal, B: 89g, T: 82g w tym NKT31g, W: 260g w tym cukry22g, błonnik: 31g, sól: 7g	E: 2051kcal, B: 103g, T: 63g w tym NKT21g, W286g w tym cukry12g, błonnik: 41g, sól: 7g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czwartek (2026-02-19)		Piątek (2026-02-20)	
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,)		Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Marmolada 50g kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	
Obiad Zupa ogonowa z makaronem 300 ml Kopytka ziemniaczane 200g Sos pieczarkowy 100g Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.		Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 250g Makaron razowy z białym serem 300g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, MLE)		Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g ser twardy 60 g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	
Wartość odżywcza			
E: 2116kcal, B: 99g, T: 66gw tym NKT26g, W: 299g w tym cukry 21g, błonnik: 41g, sól: 5g		E: 2124 kcal, B: 96g, T: 71gw tym NKT25g, W: 287g w tym cukry 13g, błonnik: 32g, sól: 8g	