

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

niedziela (2026-01-11)	Poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	Środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)	niedziela (2026-01-18)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Serek topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 65g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR MLE SOJ)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g twarożek fromage 80g 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 Serek topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ,)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)
Obiad Zupa koperkowa 300 ml Ziemniaki 300g Schab w sosie własnym marchew gęstowana 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Fasolka po bretońsku 400g Bułka pszenna 70g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie	Obiad5 Zupa pieczarkowa z makaronem zabelana 300 ml Ziemniaki 300g Sznycel 100g sałatka z buraka 200g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Ryż biały 100g Wieprzowina w sosie meksykańskim 140g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g pulpet w sosie pomidorowym 120g Surówka z kapusty białej z zalewą octową Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml Makaron ze szpinakiem 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 300g Kiszka pieczona 100g Surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot z jabłek 150 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki 300g Udziec pieczony 100g urówka z kapusty czerwonej 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 65g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g wędlina drobiowa 65g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g paprykarz szczeciński 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta jajeczna z koperkiem 75g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, JAJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 65g Herbata czarna 25ml Alergeny:(GLU, MLE)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g twarożek z makrelą 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g wędlina 65g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 65g Herbata czarna 200 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)
Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt	Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt	Dodatkowa kolacja Kisiel 200 ml Alergeny:(GLU)	Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt	Dodatkowa kolacja Kisiel 200 ml Alergeny:(GLU)	Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt	Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt.	Dodatkowa kolacja Jabłko 1 szt.
Wartość odżywcza							
E: 2208kcal, B: 84g, T: 91g w tym NKT37g, W276g w tym cukry 19g, błonnik: 27g, sól: 6g	E: 2214 kcal, B: 96g, T: 76gw tym NKT28g, W: 297g w tym cukry 16g, błonnik: 27g, sól: 5g	E: 2368kcal, B: 100g, T: 99g w tym NKT35g, W284g w tym cukry6g, błonnik: 31g, sól: 7g	E: 2124 kcal, B: 96g, T: 71gw tym NKT25g, W: 287g w tym cukry 13g, błonnik: 30g, sól: 8g	E: 2227kcal, B: 88g, T: 72g w tym NKT29g, W324g w tym cukry22g, błonnik: 36g, sól: 8g	E: 2316kcal, B: 72g, T: 80g w tym NKT32g, W338g w tym cukry12g, błonnik: 28g, sól: 6g	E: 2182kcal, B: 83g, T: 78g w tym NKT 28g, W308g w tym cukry14g, błonnik: 44g, sól: 5g	E: 2380 kcal, B: 108g, T: 94gw tym NKT35g, W: 286g w tym cukry 12g, błonnik: 23g, sól: 5g

Dieta podstawowa

Poniedziałek (2026-01-19)		wtorek (2026-01-20)	
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g paprykarz szczeciński 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)		Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 100g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SOJ)	
Obiad Zupa ziemniaczana 300 ml Bigos z kapusty kiszonej 400g Bułka pszenna 70g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.		Obiad Zupa fasolowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g Gulasz wieprzowy 100g 200g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g wędlina drobiowa 65g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, GLU)		Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	
Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt.		Dodatkowa kolacja jabłko 1 szt.	
Wartość odżywcza			
E: 2232kcal, B: 76g, T: 72g w tym NKT27g, W330g w tym cukry 22g, błonnik: 25g, sól: 7g		E: 2126 kcal, B: 98g, T: 67gw tym NKT22g, W: 300g w tym cukry 10g, błonnik: 37g, sól: 4g	