

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	Piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-23)	Niedziła (2026-01-25)	Poniedziałek (2026-01-26)	Wtorek (2026-01-27)	Środa (2026-01-28)
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 Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60 g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	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 Ser twardy 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g jajko 1,5 szt Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, JAJ,)	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, ORZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g Wątróbka drobiowa 200g Surówka z buraka 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad5 Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 300g łazanki 300g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL,JAJ GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.	Obiad Zupa krupnik 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 jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g Pieczeń wieprzowa 60g w sosie własnym 30g ćwikła 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 300ml Fasolka po bretońsku 250g Pieczywo razowe 100g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 300g Kiełbasa zwyczajna 100g Surówka z pomidora 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 jęczmienna 100g Gulasz segedyński 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 Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet mazowiecki 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL,JAJ, MLE SOJ)	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, 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 makrelą 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 6g Herbata czarna 200 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)
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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czwartek (2026-01-29)	Piątek (2026-01-30)	Sobota (2026-01-31)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, JAJ, MLE,)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g paprykarz szczeciński 80g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SOJ)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 80g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SOJ)
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 300g Makaron razowy z białym serem 300g kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 300g Schab 80g w sosie pieczeniowym Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml 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 ser twardy 60 g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)
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	E: 2126 kcal, B: 98g, T: 67gw tym NKT22g, W: 300g w tym cukry 10g, błonnik: 37g, sól: 4g