

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Środa (2026-04-01)	Czwartek (2026-04-02)	Piątek (2026-04-03)	Sobota (2026-04-04)	Niedziela (2026-04-05)	Poniedziałek (2026-04-06)	Wtorek (2026-04-07)	Środa (2026-04-08)
<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet wieprzowy 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 80g. Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Pomidor 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser biały ze śmietaną 100g kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Chałka 100g Margaryna śniadaniowa 10g Kielbasa biała 100g Sos chrzanowy 15g Jajko 1 szt 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny :(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Chałka 100g Margaryna śniadaniowa 10g Kielbasa zwyczajna 100g Jajko 1 szt 50g Sos chrzanowy 15g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet mazowiecki 100g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE)</p>	<p align="center">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z e szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, MLE)</p>
<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa solferino z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna 100g Gulasz wieprzowy segedyński 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, LUB GOR, MLE, SOJ, GOR, GRZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Karkówka pieczona w sosie własnym 120g Surówka z selera 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie, smażenie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400 ml Pierogi z omastą 300g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Żurek z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa koperkowa 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie porowym własnym 100g Ćwikła 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Bułka razowa 70g Udziec pieczony 100g Fasolka szparagowa 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Zupa makaronowa 400 ml Fasolka po bretońsku 400g Bułka razowa 70g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p align="center">Obiad</p> <p>Krupnik z ziemniakami 400 ml Ryż z duszoną wieprzowiną 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>
<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ) dotatkowy posiłek herbatniki 50g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Bułka razowa 1 szt Margaryna Śniadaniowa 10g Kiszka 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2) dotatkowy posiłek jabłko 1 szt.</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Pasta z twarogu i makreli 100g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,, JAJ, MLE, SO2) dotatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g paprykarz szczeciński 60g ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE) dotatkowy posiłek: jabłko</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 75g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE,SOJ JAJ) dotatkowy posiłek: ciasto 100g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kielbasa krakowska drobiowa 75g Herbata czarna 25ml Alergeny:(GLU, MLE, JAJ) dotatkowy posiłek: ciasto 100g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO) dotatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p align="center">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ) dotatkowy posiłek: biszkopty 50g</p>

Wartość odżywcza

E:2290 kcal, B: 116,97g, T: 73,56g w tym NKT 26g, W: 304,8 w tym cukry 5g, błonnik: 34,18l, sól 6,45	E: 2092, B: 84,02g,T 88,06g,T28g, W: 256 tym cukry 5g, błonnik: 34,85l: 6,83 g	E: 1873, B: 81,82 T 66,57w tym NKT3g, W: 246 g w tym cukry 5g, błonnik: 34,62, sól: 9,5g	E1804: kcal, B: 88,74g, T: 51,77g w tym NKT21, W: 254,67g w tym cukry 6g, błonnik: 28,04g, sól: 7,16g	E: 2649cal, B: 103,75g, T: 95,45g w tym NKT29,09g, W: 341,78g w tym cukry 6g, błonnik: 25,72g, sól:,5,67g	E: 2294kcal, B: 107,19g, T: 68,81g w tym NKT 25,88g, W: 326,03 w tym cukry 5g, błonnik: 27,76g, sól: 7,51g	E: 2377kcal, B: 107,24g, T: 69,31g w tym NKT 21,2g, W: 355,6g w tym cukry 5g, błonnik: 47,83g, sól: 6,73g	E: 1838kcal, B: 77,06g, T: 27,88g w tym NKT27g, W: 337,88g w tym cukry 6g, błonnik: 26,62g, sól: 5,78g
--	--	--	---	---	--	---	--

Dieta podstawowa

Czwartek (2026-04-09)	Piątek (2026-04-10)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g pasztet pieczony 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Rukola 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Mortadela w sosie koperkowym Surówka z marchewki z ananasem 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml Makaron z białym serem 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie,</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jajeczna 100g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta z makreli 80g ogórek konserowy 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g</p>
<p style="background-color: #e0e0e0; display: inline-block; padding: 2px 5px;">Wartość odżywcza</p>	
<p>E:1923 kcal, B: 64,62g, T: 79,00g w tym NKT 21,31g, W: 257,04 w tym cukry 5g, błonnik: 41,01:, sól 5,56</p>	<p>E: 1835, B: 91,63 T 50,95w tym NKT 23,35g, W: 265,99g w tym cukry 5g, błonnik: 27,33, sól: 7,77g</p>