

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	Piątek (2026-03-13)	Sobota (2026-03-14)	Niedziela (2026-03-15)	Poniedziałek (2026-03-16)	Wtorek (2026-03-17)	Środa (2026-03-18)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek ze śmietaną 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser twardy 60g sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE,SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g 10g Powidło śliwkowe 50g Kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek fromage 80g z dodatkiem ogórka zielonego Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Kielbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g 10g Ser twardy 65g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Marmolada 50g kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana z czosnkiem 400 ml Makaron razowy z sosem mięsnym 250g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Kiszka 100g Surówka z kapusty kiszonej 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad5</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Ryba smażona 180g Ziemniaki 200g Sałata masłowa z marchewką 120g. Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, LUB SEL, JAJ, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie koperkowym 100g Coleslaw z kapusty białej 120g kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa koperkowa 400 ml Ziemniaki 200g Karkówka 80g w sosie własnym Ćwikła 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa żurek z ziemniakami 400 ml Leczo z parówką wieprzową 250g Bułka razowa 100g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, LUB, SO2)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Pulpet w sosie pomidorowym 100g Surówka z selera 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml Kasza bulgur 100g Gulasz drobiowy 200g Kompot z jabłek 200 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g Rzodkiew biała z dodatkiem śmietany 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</p> <p>Dodatkowy posiłek: Kisiel 200 ml.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 80g Herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, JAJ, SEL, MLE SOJ)</p> <p>Dodatkowy posiłek: jablko 1 szt.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g 10g papierkarz szczeciński 80g ogórek konserwowy 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO, JAJ)</p> <p>Dodatkowy posiłek: jablko 1 szt.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, JAJ)</p> <p>Dodatkowy posiłek: jablko 1 szt.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina drobiowa 60g Herbata czarna 25ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p> <p>Dodatkowy posiłek: jablko 1 szt</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem zielonym 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, MLE, SO2)</p> <p>Dodatkowy posiłek: kisiel 200 ml</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Parówki 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ)</p> <p>Dodatkowy posiłek:jablko 1 szt.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g Rzodkiew biała 50g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, SO2)</p> <p>Dodatkowy posiłek: jablko 1 szt.</p>
Wartość odżywcza							
E: 2114kcal, B: 91g, T: 68g w tym NKT26g, W312g w tym cukry 16g, błonnik: 39g, sól: 5g	E: 2228kcal, B: 97g, T: 63g w tym NKT24g, W: 287g w tym cukry 4g, błonnik: 32g, sól: 10g	E: 2101kcal, B: 88g, T: 76g w tym NKT29g, W: 316g w tym cukry 13g, błonnik: 44g, sól: 4g	E: 2021kcal, B: 102g, T: 95gw tym NKT37g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 33g, sól: 7g	E: 2119kcal, B: 61g, T: 70g w tym NKT30g, W: 330g w tym cukry22g, błonnik: 39g, sól: 5g	E: 2027 kcal, B: 90g, T: 63gw tym NKT27g, W: 291g w tym cukry 15g, błonnik: 35g, sól: 9g	E: 1947kcal, B: 88g, T: 88g w tym NKT32g, W: 264g w tym cukry27g, błonnik: 34g, sól: 6g	E: 2051kcal, B: 103g, T: 63g w tym NKT21g, W286g w tym cukry12g, błonnik: 39g, sól: 7g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czwartek (2026-03-19)	Piątek (2026-03-20)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Marmolada 50g Kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymyska 80g w sosie własnym Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SO2)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie.</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200g Makaron z białym serem 300g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, SO2)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p> <p>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Sałatka z makrelą, jajkiem i ogórkiem konserwowym 200g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, RYB, SKO, JAJ, SO2)</p> <p>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</p>
Wartość odżywcza	
E: 2116kcal, B: 99g, T: 66gw tym NKT26g, W: 299g w tym cukry 21g, błonnik: 39g, sól: 5g	E: 2124 kcal, B: 96g, T: 71gw tym NKT25g, W: 287g w tym cukry 13g, błonnik: 30g, sól: 8g