

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Sobota (2026-03-21)	Niedziela (2026-03-22)	Poniedziałek (2026-03-23)	Wtorek (2026-03-24)	Sroda (2026-03-25)	Czwartek (2026-03-26)	Piątek (2026-03-27)	Sobota (2026-03-28)
<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet wieprzowy 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 80g. Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 80g Rukola 5g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser biały ze śmietaną 100g Kawa zbożowa 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny :( GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, MLE)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, MLE)</b></p>
<p><b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Kiełbasa wieprzowa , pieczona 100g z kapusty kiszzonej 120g Kompot z jabłek 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, SEL, LUB GOR, MLE, SOJ, GOR, GRZ)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Rosół z makaronem typu nitka 400 ml Ziemniaki 200g Udko drobiowe gotowane 180g Marchewka zasmażana 120g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Bułka razowa 100g Zupa gulaszowa 200g. Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa makaronowa 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie 100g Surówka z kapusty czerwonej 120g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, SOJ GOR, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa żurek z ziemniakami 400 ml Ryż biały 100g Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g Surówka coleslaw z kapusty białej 120g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, LUB, GOR)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b></p>	<p><b>Obiad5</b> Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250g Schab w sosie koperkowym 100g Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</b></p>	<p><b>Obiad</b> Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba po grecku 200g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE,)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Risotto wieprzowe 400g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>
<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, MLE SOJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: mus owocowy 100 ml</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g, Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek 50g jabłko 1 szt.</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Sałatka jajeczna z koperkiem 100g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny:( GLU,, MLE, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: chalka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, JAJ, MLE)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SOJ JAJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: kisiel 200 ml</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka makaronowa 200g Herbata czarna 25ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, JAJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO)</b> <b>dodatkowy posiłek: chalka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, MLE SOJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: mus owocowy 100g</b></p>
Wartość odżywcza							
E:2050kcal, B: 67g, T: 96g w tym NKT 26g, W: 338g w tym cukry 5g, błonnik: 22g, sól: 5g	E: 1950kcal, B: 116g, T: 48g w tym NKT28g, W: 277g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 1903kcal, B: 72g, T: 67g w tym NKT3g, W: 244g w tym cukry 5g, błonnik: 36, sól: 6g	E2149: kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 37g, sól: 6g	E: 2182cal, B: 80,4g, T: 70g w tym NKT38g, W: 324g w tym cukry 6g, błonnik: 35g, sól: 7g	E: 2127kcal, B: 114g, T: 78g w tym NKT 28g, W: 350g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 1827kcal, B: 0g, T: 52g w tym NKT28g, W: 278g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 8g	E: 1809kcal, B: 61g, T: 44g w tym NKT27g, W: 305g w tym cukry 6g, błonnik: 21g, sól: 5g

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Niedziela (2026-03-29)	Poniedziałek (2026-03-30)	Wtorek (2026-03-31)
<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Margaryna śniadaniowa 10g            pasztet pieczony 60g            Herbata czarna 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, MLE)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Margaryna Śniadaniowa 10g            Konserwa mięsna 60g            Rukola 5g            Herbata czarna 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Jajecznicza z wędliną 100g            Sałata 5g            Margaryna Śniadaniowa 10g            herbata czarna 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, MLE)</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml            Ziemniaki 200g            Udziec pieczony 180g            Fasolka szparagowa 120g            Kompot z jabłek 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2)</b>  <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml            Fasolka po bretońsku 400 ml            Kompot z jabłek 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b>  <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml            Ziemniaki 200g            Mortadela w sosie własnym 80g            Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 120g            Kompot z jabłek 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, SEL, SOJ GOR, MLE)</b>  <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Margaryna Śniadaniowa 10g            Wędlina 60g            Ogórek zielony 80g            Herbata czarna 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)</b>  <b>dotatkowy poisilek: jablko 1 szt.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Margaryna Śniadaniowa 10g            twarożek z makrelą w sosie pomidorowym 80g            ogórek konserwowy 80g            Herbata czarna 250ml  <b>Alergeny:( GLU,, MLE, SO2)</b>  <b>dotatkowy poisilek: chąłka 5g</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g            Margaryna Śniadaniowa 10g            Kielbasa parówkowa 100g            Ketchup 15 ml            Herbata czarna 250 ml  <b>Alergeny:( GLU, JAJ, MLE)</b>  <b>dotatkowy poisilek: jablko 1 szt.</b></p>
<b>Wartość odżywcza</b>		
<p>E: 2042kcal, B: 78g, T: 79g w tym NKT22, W: 267g w tym cukry 6g, błonnik: 26g, sól: 6g</p>	<p>E: 2173kcal, B: 103g, T: 72g w tym NKT 28g, W: 289g w tym cukry 5g, błonnik: 39,5g, sól: 9g</p>	<p>E: 2315kcal, B: 89g, T: 107g w tym NKT27g, W: 264g w tym cukry 6g, błonnik: 35g, sól: 9g</p>