

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wtorek (2026-04-21)	Środa (2026-04-22)	Czwartek (2026-04-23)	Piątek (2026-04-24)	Sobota (2026-04-25)	Niedziela (2026-04-26)	Poniedziałek (2026-04-27)	Wtorek (2026-04-28)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL GOR, MLE, JAJ)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 80g. Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Ogórek zielony 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g kielbasa parówkowa 100g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny : (GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g paszтет 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek fromage 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, MLE)
Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Wątróbka z cebulą 150g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL,LUB GOR, MLE, SOJ, GOR, GRZ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Kasza jęczmienna 100g Gulasz wieprzowy z warzywami 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, LUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie, smażenie.	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Szyneł 80g ćwikła 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml Ziemniaki 200g Szyneł z ryby 100g Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g, Mortadela w sosie cebulowym 100g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.	Obiad Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml Ziemniaki 250g Schab w sosie własnym 100g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad Krupnik z ziemniakami 400 ml Kielbasa wieprzową 100g Bigos z kapusty białej 300g, z Kompot z jabłek 250 ml Chleb razowy 50g Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Kielbasa pieczona z cebulą 100g kapusta kiszona na ciepło 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ) dodatkowy posiłek jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2) dodatkowy posiłek kisiel 200 ml	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Pasta jajeczna z dodatkiem zielonej cebulki 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,, JAJ, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek 80g z koperkiem Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE,SOJ JAJ) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 25ml Alergeny:(GLU, MLE, JAJ) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ) dodatkowy posiłek: chalka 50g
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

Środa (2026-04-29)	Czwartek (2026-04-30)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g pasztet kremowy 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Makaron z sosem mięsnym 300g 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 kalafiorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g, Mortadela w sosie koperkowym 100g Surówka colesław 120g 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 Wędlina 60g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2) dodatkowy posiłek chłka 50g .</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g twarożek z makrelą w sosie pomidorowym 80g ogórek konserowy 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chłka</p>
Wartość odżywcza	
E: 1903kcal, B: 72g, T: 67g w tym NKT3g, W: 244g w tym cukry 5g, błonnik: 36, sól: 6g	E: 1809kcal, B: 61g, T: 44g w tym NKT27g, W: 305g w tym cukry 6g, błonnik: 21g, sól: 5g