

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-06-01)	Wtorek (2026-06-02)	Środa (2026-06-03)	Czwartek (2026-06-04)	Piątek (2026-06-05)	Sobota (2026-06-06)	Niedziela (2026-06-07)
<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 60g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2, GOR)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g margaryna śniadaniowa 15g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g Margaryna śniadaniowa 15g Konserva mięsna 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g ser topiony 50g pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem zielonym i koperkiem 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, JAJ, GOR, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g margaryna śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>
<p>Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml fasolka po bretońsku 400 ml Chlebrazowy 50g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie.</p>	<p>Obiad Zupa pomidorowa z makaronem typu zacierka 400 ml Ziemniaki 200g Kiszka pieczona 100g Surówka z kiszzonej kapusty 120g Kompot 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</p>	<p>Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</p>	<p>Obiad Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml Karkówka w sosie pieczeniowym 120g Mizeria z octem 100g kompot 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</p>	<p>Obiad Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy z białym serem 300g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</p>	<p>Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Kielbasa pieczona 100g Surówka z kapusty z zalewą octową 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, JAJ) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</p>	<p>Obiad Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 120g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE,) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</p>
<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g wędlina wieprzowa 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SOJ, SO2)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Dżem 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, SO2)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g paszтет pieczony 80g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>
<p>E: 2290 kcal, B: 116,97g, T: 73,56g w tym NKT 26g, W: 304,8 w tym cukry 5g, błonnik: 34,18g, sól 6,45</p>	<p>E: 2092, B: 84,02g, T 88,06g, T 28g, W: 256 w tym cukry 5g, błonnik: 34,85g, 6,83 g</p>	<p>E: 1873, B: 81,82 T 66,57w tym NKT 3g, W: 246 w tym cukry 5g, błonnik: 34,62, sól: 9,5g</p>	<p>E 1804: kcal, B: 88,74g, T: 51,77g w tym NKT 21, W: 254,67g w tym cukry 6g, błonnik: 28,04g, sól: 7,16g</p>	<p>E: 2649 kcal, B: 103,75g, T: 95,45g w tym NKT 29,09g, W: 341,78g w tym cukry 6g, błonnik: 25,72g, sól: 5,67g</p>	<p>E: 2294 kcal, B: 107,19g, T: 68,81g w tym NKT 25,88g, W: 326,03 w tym cukry 5g, błonnik: 27,76g, sól: 7,51g</p>	<p>E: 2377 kcal, B: 107,24g, T: 69,31g w tym NKT 21,2g, W: 355,6g w tym cukry 5g, błonnik: 47,83g, sól: 6,73g</p>

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-06-08)	Wtorek (2026-06-09)	Środa (2026-06-10)
<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g pasztet pieczony 80g herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Jajko 1 szt Wędlina 40g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, GOR)</p>	<p>Śniadanie Chlebrazowy 100g margaryna śniadaniowa 10g parówki drobiowe 150g Ketchup 15 ml herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</p>
<p>Obiad Zupa żurek z ziemniakami 400 ml Zupa gulaszowa z parówką i cukinią 400 ml Chlebrazowy 50g kompot 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, SOJ, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie.</p>	<p>Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, GOR) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</p>	<p>Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy Kasza gryczana 100g kompot 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie</p>
<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kielbasa krakowska wieprzowa 75g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, SO2)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, RYB, SKO, SO2)</p>	<p>Kolacja Chlebrazowy 100g margaryna śniadaniowa 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SO2)</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 50,95 w tym NKT 23,35g, W: 265,99g w tym cukry 5g, błonnik: 27,33, sól: 7,77g</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>