

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)	poniedziałek (2026--05-04)
<p>Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 60 g Ogórek konserowy 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, SKO, GOR, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>	<p>Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z koperkiem 80 g Ogórek zielony 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</p>
<p>Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Udziec drobiowy pieczony 160g Surówka z marchewki ze śmietaną 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej:gotowanie, pieczenie</p>	<p>Obiad Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Makaron razowy z sosem szpinakowym i fetą 400g kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE,) Sposób obróbki termicznej:gotowanie,</p>	<p>Obiad Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Karkówka pieczona w sosie własnym 100g Kalafior z bułką tartą 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej:gotowanie, pieczenie</p>	<p>Obiad Zupa makaronowa 400 ml Fasolka po bretońsku 200g Chleb razowy 50g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej:gotowanie</p>
<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g pasztet drobiowy pieczony 60g pomidor 80g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, SEL, JAJ, GOR) Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g Rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE,SO2) Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g ser topiony 50g pomidor 80g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ GOR, SO2) Dodatkowy posiłek: Chałka 50g</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Kiełbasa drobiowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SO2) Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</p>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA			
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	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	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: 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

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)	czwartek (2026-05-07)	piątek (2026-05-08)	sobota (2026-05-09)	niedziela (2026-05-10)
<p>Sniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Jajecznicza z kielbasą 100g herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ)</p>	<p>Sniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek fromage 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>	<p>Sniadanie Chleb razowy 100g margaryna śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2, LUB)</p>	<p>Sniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Sniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Paprykarz 60g Herbata 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</p>	<p>Sniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Paszтет pieczony 60g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, JAJ, GOR, SO2)</p>
<p>Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Pulpet w sosie koperkowym 100g Sałata masłowa z marchewką 80g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, JAJ, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie</p>	<p>Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Kasza bulgur 100g Gulasz drobiowy z warzywami 200g Surówka z kapusty białej z zalewą octową 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, GOR) Sposób obróbki termicznej: gotowanie,</p>	<p>Obiad Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Bitka wieprzowa w sosie własnym 100g Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie</p>	<p>Obiad Zupa makaronowa 400ml Ziemniaki 200g Ryba smażona 100g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, JAJ) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, smażenie w piecu konwekcyjnym.</p>	<p>Obiad Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml Risotto pomidorowe z wieprzowiną 400g kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, JAJ, MLE, RYB) Sposób obróbki termicznej: gotowanie</p>	<p>Obiad Rosół z makaronem 400 ml Udko gotowane 180g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, JAJ) Sposób obróbki termicznej: gotowanie</p>
<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2,</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Sałatka jajeczna z chrzanem 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g sałata masłowa 5g herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, GOR, SO2)</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Pasta twarogowa z makrelą 80g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, RYB, SKO)</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, GOR, JAJ, SO2)</p>	<p>Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 75g Rzodkiew biała ze śmietaną 80g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SO2)</p>
<p>Dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p>Dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</p>	<p>Dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</p>	<p>Dodatkowy posiłek: chałka 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 w tym cukry 5g, błonnik: 34,85l: 6,83 g	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: 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	E: 1873, B: 81,82 T 66,57w tym NKT3g, W: 246 g w tym cukry 5g, błonnik: 34,62, sól: 9,5g