

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-05-11)	Wtorek (2026-05-12)	Środa (2026-05-13)	Czwartek (2026-05-14)	Piątek (2026-05-15)	Sobota (2026-05-16)	Niedziela (2026-05-17)
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GRZ,ŁUB, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g jajko gotowane 50g Ser biały ze śmietaną 50g kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g ogórek zielony 80g herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL, ŁUB)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g Pomidor 80g herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny :(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE,)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g jajko gotowane 50g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, MLE)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Ogórek zielony 80g herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, SOJ MLE)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa kminkowa z ziemniakami 400 ml Makaron z sosem mięsny 400 ml Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa makaronowa 400 ml Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 80g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, ŁUB, SOJ GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ziemniaczana 400 ml Gulasz wieprzowy 100g Surówka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, GOR)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Kotlet z kurczaka 80g sałata masłowa z marchewką i sosem vinegret 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, JAJ, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie, smażenie</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron z serem białym 200g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Mortadela w sosie koperkowym 100g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Karkówka pieczona w sosie ketchupowym 100g Mizeria 100g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, JAJ, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Chrzan 10g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny:(GLU,,JAJ, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SOJ, GOR, GRZ) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE,SOJ, JAJ) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka pieczarkowa z serem żółtym 150g Herbata czarna 25ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, GRZ, ORZ, JAJ) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>
Wartości odżywcze						
E:1928 kcal, B: 98g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g	E: 2031kcal, B: 92g, T: 61g w tym NKT28g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 1986kcal, B: 96g, T: 71g w tym NKT3g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 28, sól: 5g	E: 2012kcal, B: 92g, T: 91g w tym NKT22, W: 270g w tym cukry 6g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 1975kcal, B: 86g, T: 76g w tym NKT38g, W: 260g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g	E: 1896kcal, B: 82g, T: 56g w tym NKT 28g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2089kcal, B: 91g, T: 66g w tym NKT28g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 5g

Poniedziałek (2026-05-18)	Wtorek (2026-05-19)	Środa (2026-05-20)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Sałata 5 g 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 z rzodkiewką i ogórkiem 80g herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE)</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa solfeino z ziemniakami 400 ml, łazanki z kapustą 400g, 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 pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Pieczen rzymska w sosie własnym 100g Sałatka z sałaty zielonej, pomidora i ogórka 100g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, SOJ GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Zupa brokulowaa z ziemniakami 400 ml Gulasz drobiowy 120g Surówka z kapusty młodej 100g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, GOR)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ogorkiem 80g Herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny:(GLU,, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SOJ, GOR, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет pieczony 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE,SOJ JAJ) dodatkowy posiłek: chałka 50g</p>
Wartości odżywcze		
<p>E: 1977kcal, B: 86g, T: 77g w tym NKT38g, W: 263g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g</p>	<p>E: 226kcal, B: 92g, T: 68g w tym NKT28g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 5g</p>	<p>E:1901 kcal, B: 93g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g</p>

Jadłospis z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia może ulec zmianie.