

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

<b>Czwartek</b> (2026-05-21)	<b>Piątek</b> (2026-05-22)	<b>Sobota</b> (2026-05-23)	<b>Niedziela</b> (2026-05-24)	<b>Poniedziałek</b> (2026-05-25)	<b>Wtorek</b> (2026-05-26)	<b>Środa</b> (2026-05-27)
<p align="center"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Jajecznica z kielbasą 100g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, JAJ, GLU, SOJ, GOR, LUB)</b></p>	<p align="center"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser żółty 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2)</b></p>	<p align="center"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, GOR, LUB , ORZ, SO2)</b></p>	<p align="center"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g Paszтет pieczony 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, JAJ, MLE, SO2, SOJ, SEL)</b></p>	<p align="center"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Konserva mięsna 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)</b></p>	<p align="center"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, JAJ, LUB, GOR, MLE)</b></p>	<p align="center"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:(GLU, MLE)</b></p>
<p align="center"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Bitka wieprzowa pieczona w sosie własnym 100g Mizeria z octem 100g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, LUB, ORZ, SO2)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p align="center"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Ryba panierowana i smażona 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, JAJ, RYB, GOR, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</b></p>	<p align="center"><b>Obiad</b></p> <p>Żurek z ziemniakami 400 ml Makaron z sosem mięsnym 400g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, LUB, GOR, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</b></p>	<p align="center"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa koperkowa 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie porowym 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, SO2, LUB, GOR)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>	<p align="center"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Bigos z kapusty świeżej z kielbasą zwyczajną 400g, Chleb razowy 100g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>	<p align="center"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Mortadela smażona 100g Surówka z kapusty młodej 100g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</b></p>	<p align="center"><b>Obiad</b></p> <p>Barszcz z botwinki z ziemniakami 400 ml Ryż z duszoną wieprzowiną 400g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>
<p align="center"><b>Kolacja</b></p> <p>Bułka razowa 1 szt Margaryna Śniadaniowa 10g Kiszka gryczano-jęczmienna pieczona z cebulą 100g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</b></p>	<p align="center"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Twarożek z zieloną cebulką 80g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny:( GLU, JAJ, MLE, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: chąłka 50g</b></p>	<p align="center"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, RYB, SKO, ORZ, GOR, LUB, SEL, MLE)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.</b></p>	<p align="center"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SOJ, JAJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: chąłka 50g</b></p>	<p align="center"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kielbasa krakowska drobiowa 60g Sałata 5g Herbata czarna 25ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SOJ, LUB, JAJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: chąłka 50g</b></p>	<p 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, SOJ, SO2, MLE)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b></p>	<p align="center"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, SO2, MLE, SOJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b></p>
<b>Wartość odżywcza :</b>						
E:2038kcal, B: 68g, T: 96g w tym NKT 26g, W: 338g w tym cukry 5g, błonnik: 25g, sól: 5g	E: 1975kcal, B: 116g, T: 48g w tym NKT28g, W: 277g w tym cukry 5g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 1923kcal, B: 72g, T: 67g w tym NKT3g, W: 244g w tym cukry 5g, błonnik: 38, sól: 6g	E2149: kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 39g, sól: 6g	E: 2182cal, B: 80,4g, T: 70g w tym NKT38g, W: 324g w tym cukry 6g, błonnik: 36g, sól: 7g	E: 2127kcal, B: 114g, T: 78g w tym NKT 28g, W: 350g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 1827kcal, B: 90g, T: 52g w tym NKT28g, W: 278g w tym cukry 5g, błonnik: 38g, sól: 8g

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

<b>Czwartek (2026-05-28)</b>	<b>Piątek (2026-05-29)</b>	<b>Sobota (2026-05-30)</b>	<b>Niedziela (2026-05-31)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Jajko 1 gotowane 1 szt. Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2)</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem zielonym 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2)</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GRZ, ORZ, SOJ, JAJ, MLE, SO2)</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SOJ, MLE, SO2)</b>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Kotlet drobiowy 100g Sałata masłowa ze śmietaną 100g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, LUB, SO2)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</b>	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 ml Makaron z białym serem 200g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b>	Zupa wiosenna z zielonym groszkiem i makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g Surówka z kapusty coleslaw 120g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</b>	Rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Udko gotowane 120g Surówka z marchewki 120g <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, LUB)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie.</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jajeczna z makrelą i ogórkiem kiszonym 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, JAJ, RYB, SKO, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: chalka 50g</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: jablko 1 szt</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SOJ, LUB, GOR, JAJ, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: chalka 50g</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 70g Rzodkiew biała ze śmietaną 80g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny:( GLU, SOJ, JAJ, GOR, LUB, MLE, SO2)</b> <b>dodatkowy posiłek: chalka 50g</b>
<b>Wartość odżywcza :</b>			
E: 2047kcal, B: 78g, T: 79g w tym NKT22, W: 267g w tym cukry 6g, błonnik: 27g, sól: 6g	E: 2178kcal, B: 103g, T: 72g w tym NKT 28g, W: 289g w tym cukry 5g, błonnik: 39,5g, sól: 9g	E: 2305kcal, B: 89g, T: 107g w tym NKT27g, W: 264g w tym cukry 6g, błonnik: 36g, sól: 9g	E: 2129 kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 38g, sól: 6g