

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Środa (2026-07-01)	Czwartek (2026-07-02)	Piątek (2026-07-03)	Sobota (2026-07-04)	Niedziela (2026-07-05)
<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g Kawa zbożowa 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SOJ)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 15g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SOJ GOR LUB , SO2,)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem zielonym i koperkiem 100g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g margaryna śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ,, GOR, SO2)</b></p>
<p><b>Obiad</b> Zupa porowa z ziemniakami 400 ml Leczo wieprzowe z cukinią, kalafiozem i pieczarkami 400g Bułka grahamka 70g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB,GOR)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa kpiczarkowa z makaronem 400 ml Karkówka w sosie pieczeniowym 120g Mizeria z octem 100g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z ciecierzycą i ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem i fetą 300g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, MLE,GOR LUB)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Kiełbasa pieczona 100g Surówka z kapusty z zalewą octową 120g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 120g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE, )</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</b></p>
<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ)</b> <b>Dodatkowy posiłek: chąłka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Sałatka z sałaty masłowej, pomidora i ogórka 100g Jajko gotowane 2 szt Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SO2)</b> <b>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony 60g <b>Alergeny: (GLU, MLE, SKO, RYB, SEL, JAJ)</b> <b>Dodatkowy posiłek: chąłka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny: (GLU, MLE,SOJ GOR, SO2)</b> <b>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</b> <b>Dodatkowy posiłek: chąłka 50g</b></p>
<p>E: 1973, B: 81,82 T 66,57w tym NKT3g, W: 246 g w tym cukry 5g, błonnik: 34,62, sól: 9,5g</p>	<p>E1804: kcal, B: 88,74g, T: 51,77g w tym NKT21, W: 254,67g w tym cukry 6g, błonnik: 28,04g, sól: 7,16g</p>	<p>E: 2049kcal, B: 103,75g, T: 95,45g w tym NKT29,09g, W: 341,78g w tym cukry 6g, błonnik: 25,72g, sól: 5,67g</p>	<p>E: 2294kcal, 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: 2077kcal, 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**

<b>Poniedziałek (2026-07-06)</b>	<b>Wtorek (2026-07-07)</b>	<b>Sroda (2026-07-08)</b>	<b>Czwartek (2026-07-09)</b>	<b>Piątek (2026-07-10)</b>
<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 80g herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE,, SOJ, GOR, SO2, JAJ)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, GOR)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z ziołami 80g Ogórek 80g herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2,)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 15g Konserva mięsna 60g Rukola 5g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2,)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Pasta twarogowa z rybą 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2)</b></p>
<p><b>Obiad</b> Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Zupa gulaszowa z parówką drobiową i cukinią 400 ml Chleb razowy 50g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, SOJ, GOR, LUB, SO2, MLE)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 100g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, GOR)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 100g Kasza gryczana 100g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml Kotlet drobiowy 120g Sałata masłowa ze smietaną 100g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Pierogi 300g Kompot wieloowocowy 400 ml <b>Alergeny: (GLU, SEL, MLE,)</b> <b>Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.</b></p>
<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Jajka w sosie majonezowym. Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, JAJ SO2)</b> <b>Dodatkowy posiłek:jabłko 1 szt</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, RYB, SKO, SO2)</b> <b>Dodatkowy posiłek: chałka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g margaryna śniadaniowa 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SO2)</b> <b>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlna drovbiowa 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE, SO2)</b> <b>Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt</b></p>	<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny: (GLU, MLE)</b> <b>Dodatkowy posiłek: chałka 50g</b></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	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	: 1965, B: 91,63 T 50,95w tym NKT 23,35g, W: 265,99g w tym cukry 5g, błonnik: 27,33, sól: 7,77g	E2004: kcal, B: 88,74g, T: 51,77g w tym NKT21, W: 254,67g w tym cukry 6g, błonnik: 28,04g, sól: 7,16g
---	--	---	---	---