

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czwartek (2026-06-11)	Piątek (2026-06-12)	Sobota (2026-06-13)	Niedziela (2026-06-14)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wedliną 60g, Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Sałata masłowa 5 g kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Ketchup 15 ml herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)
Obiad Zupa barszcz z botwinki ziemniakami 400 ml, łazanki z kapustą młodą 400g, Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Ryba smażona 120g Ssurówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie	Obiad Zupa brokulowa z ziemniakami 400 ml Risotto z sosem pomidorowym 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Udziec pieczony 180g Ziemniaki 200g Mizeria z octem 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ogorkiem 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SOJ, GOR, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет pieczony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE,SOJ JAJ) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE,SOJ JAJ) dodatkowy posiłek: chalka 50g
E: 1977kcal, B: 86g, T: 77g w tym NKT38g, W: 263g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g	E: 226kcal, B: 92g, T: 68g w tym NKT28g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 5g	E:1901 kcal, B: 93g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g	E:1901 kcal, B: 93g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g

Jadłospis z przyczyn niezależnych od Działu Żywienia może ulec zmianie.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-06-15)	Wtorek (2026-06-16)	Środa (2026-06-17)	Czwartek (2026-06-18)	Piątek (2026-06-19)	Sobota (2026-06-20)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserva mięsna 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GRZ,LUB, ORZ, SOJ, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser biały ze śmietaną 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Ogórek zielony 80g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL, LUB)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina 60g Rzodkiew biała 80g herbata czarna 250 ml Alergeny :(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE,)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek fromage 80g Sałata masłowa 5 g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, MLE)
Obiad Zupa jarzynowa z groszkiem cukrowym z ziemniakami 400 ml Bigos z wędliną wieprzowa 400 g Pieczywo razowe 50g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie pieczeniowym 120 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, LUB, SOJ GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie	Obiad Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400 ml Makaron z sosem po bolońsku 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Obiad Zupa ogórkowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200 g Filet drobiowy, panierowany 80g Młoda kapusta z koperkiem i śmietaną 120g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, JAJ, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie pieczenie, smażenie.	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy z jabłkami 400g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Mortadela w sosie koperkowym 100 g Surówka z marchewki 120 g Ziemniaki 200g Kompot z jabłek 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 65g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU,,JAJ, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chąłka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SOJ, GOR, GRZ) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE,SOJ, JAJ) dodatkowy posiłek: chąłka 50g	Kolacja Chleb razowy 100 g Margaryna Śniadaniowa 10 g Kiszka pieczona 100 g Musztarda 15g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, GRZ, ORZ, JAJ) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jajeczna 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO) dodatkowy posiłek: chąłka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ) dodatkowy posiłek: chąłka 50g
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