

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Niedziela (2026-06-21)	Poniedziałek (2026-06-22)	Wtorek (2026-06-23)	Środa (2026-06-24)	Czwartek (2026-06-25)	Piątek (2026-06-26)	Sobota (2026-06-27)	Niedziela (2026-06-28)
<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Paszтет pieczony 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z warzywami 80g Herbata czarna 250 ml Kawa zbożowa 250 ml <b>Alergeny :(GLU, GOR, MLE SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, GOR, JAJ, LUB, GOR, MLE)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Kawa zbożowa 250 ml Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:(GLU, MLE)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Jajecznicza z kielbasą 100g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE,JAJ GLU, SOJ, GOR, LUB)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser żółty 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, GOR, LUB , ORZ, SO2)</b></p>	<p><b>Śniadanie</b> Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ziołami 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE)</b></p>
<p><b>Obiad</b> 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><b>Obiad5</b> 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><b>Obiad</b> 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><b>Obiad</b> Barszcz z botwinki z ziemniakami 400 ml Ryż z duszoną wieprzowiną z warzywami 400g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, LUB, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p>	<p><b>Obiad</b> 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><b>Obiad</b> Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Ryba panierowana i pieczona 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><b>Obiad</b> 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><b>Obiad</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></p>
<p><b>Kolacja</b> Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SOJ,SOJ, GOR)</b> <b>dodatkowy posiłek: chalka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> 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: chalka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> 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: jablko 1 szt</b></p>	<p><b>Kolacja</b> 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: jablko 1 szt</b></p>	<p><b>Kolacja</b> 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: jablko 1 szt.</b></p>	<p><b>Kolacja</b> 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: chalka 50g</b></p>	<p><b>Kolacja</b> 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: jablko 1 szt.</b></p>	<p><b>Kolacja</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></p>
<b>Wartość odżywcza :</b>							
E:2050kcal, B: 67g, T: 96g w tym NKT 26g, W: 338g w tym cukry 5g, błonnik: 22g, sól: 5g	E: 1950kcal, B: 116g, T: 48g w tym NKT28g, W: 277g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 1903kcal, B: 72g, T: 67g w tym NKT3g, W: 244g w tym cukry 5g, błonnik: 36, sól: 6g	E2149: kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 37g, sól: 6g	E: 2182cal, B: 80,4g, T: 70g w tym NKT38g, W: 324g w tym cukry 6g, błonnik: 35g, sól: 7g	E: 2127kcal, B: 114g, T: 78g w tym NKT 28g, W: 350g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 1827kcal, B: 0g, T: 52g w tym NKT28g, W: 278g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 8g	2149: kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 37g, sól: 6g

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Poniedziałek (2026-06-29)	Wtorek (2026-06-30)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 60g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny : (GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z rybą 80g Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, MLE)</b>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Makaron penne razowy z warzywami w sosie pieczarkowym 400g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b>	Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Sznyceł wieprzowy 100g Sos z botwinki 120g Kompot z jabłek 250 ml <b>Alergeny:( LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)</b> <b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Jajka w sosie majonezowym 60g Sałata 5g Pomidor 40g Herbata czarna 25ml <b>Alergeny:( GLU, MLE, SOJ, LUB, JAJ)</b> <b>dodatkowy posiłek: chalka 50g</b>	Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml <b>Alergeny:( GLU, SOJ, SO2, MLE)</b> <b>dodatkowy posiłek:</b> <b>jabłko 1 szt</b>
<b>Wartość odżywcza :</b>	
E: 2042kcal, B: 78g, T: 79g w tym NKT22, W: 267g w tym cukry 6g, błonnik: 26g, sól: 6g	E: 2173kcal, B: 103g, T: 72g w tym NKT 28g, W: 289g w tym cukry 5g, błonnik: 39,5g, sól: 9g