

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych						
Sobota (2026-07-11)	Niedziela (2026-07-12)	Poniedziałek (2026-07-13)	Wtorek (2026-07-14)	Środa (2026-07-15)	Czwartek (2026-07-16)	Piątek (2026-07-17)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna mleczna 10g Paszтет pieczony 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, ŁUB, SEL)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z kalarepą 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny :(GLU, MLE SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina drobiowa 60g Sałata 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU,SOJ, ŁUB, GOR, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Jajecznica z wędliną 100g Szczypior 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, JAJ GLU, SOJ, GOR)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser żółty 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE SO2)
Obiad5 Zupa makaronowa 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie własnym 80g Ćwikła 100g Kompot z wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa koperkowa 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie pieczarkowym 100g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, SO2, ŁUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad5 Żurek z ziemniakami 400 ml Bigos z kapusty świeżej z kielbasą zwyczajną 400g Chleb razowy 50g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa ogórkowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Mortadela na gorąco 100g Surówka z kapusty młodej z koperkiem 100g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SOJ, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.	 Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Makaron z sosem bolońskim 400g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	 Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Karkówka pieczona w sosie chrzanowym 140g Mizeria z octem 100g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Ryba panierowana 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, JAJ, RYB GOR, MLE, SKO) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, MLE SO2) dodatkowy posiłek: chłalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ,SOJ,JAJ, GOR) dodatkowy posiłek: chłalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa krakowska drobiowa 60g Sałata 5g Herbata czarna 25ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, GOR) dodatkowy posiłek: kisiel 200 ml.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g Musztarda 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, SOJ, SO2, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka makaronowa 150g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SO2, MLE, RYB, SKO) dodatkowy posiłek: jogurt 150 ml	Kolacja Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z warzywami Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny :(GLU,MLE SO2) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka z makrelą, jajkiem i ogórkiem kiszony 120g. Herbata czarna 250 ml (GLU, GOR, SO2, MLE, RYB, SKO, JAJ) dodatkowy posiłek: chłalka 50g.
Wartość odżywcza :						
E: 1903kcal, B: 72g, T: 67g w tym NKT3g, W: 244g w tym cukry 5g, błonnik: 36, sól: 6g	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

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

Sobota (2026-07-18)	Niedziela (2026-07-19)	Poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, GOR, LUB , ORZ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek fromage 80g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Konserva mięsna 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)
Obiad Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Risotto wieprzowe w sosie pomidorowym 400 ml Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g Surówka colesław 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, ŁUB) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad5 Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, fetą i suszonymi pomidorami 400g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 80g Ogórek konserwowy 60g Alergeny:(GLU, RYB SKO, ORZ, GOR, ŁUB, SEL, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 70g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, SOJ, JAJ, GOR, ŁUB, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chałka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata Czarna Alergeny:(GLU, MLE,, JAJ) dodatkowy posiłek: chałka 50g
Wartość odżywcza :		
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	E: 2042kcal, B: 78g, T: 79g w tym NKT22, W: 267g w tym cukry 6g, błonnik: 26g, sól: 6g