

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów					
Wtorek (2026-07-21)	Środa (2026-07-22)	Czwartek (2026-07-23)	Piątek (2026-07-24)	Sobota (2026-07-25)	Niedziela (2026-07-26)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta twarogowa z dodatkiem szcypiorku 80g kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet drobiowy z pieczarkami 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, JAJ)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Pasta twarogowa z kminkiem i papryką 80g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser żółty 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny:(GLU, MLE)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g ser topiony 50g Sałata masłowa 5g herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, GOR, LUB , ORZ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ziołami 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SO2)
Obiad Zupa pomidorowa z makaronem typu zacierka 400 ml Ziemniaki 200 Pulpet w sosie koperkowym 100g Surówka żydowska z kapusty białej z dodatkiem ogórka kiszzonego 120g. Kompot z jabłek400 ml Alergeny:(LUB, SEL, GOR, ORZ, GLU, JAJ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad Zupa z czerwoną soczewicą z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy z warzywami 100g Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny:(SOJ, GLU,SO2, SEL, LUB MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Bitka wieprzowa pieczona w sosie własnym 100g Surówka z selera 120g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa barszcz z ziemniakami 400 ml Makaron z twarogiem 400g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie	Obiad Zupa makaronowa 400 ml Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 80g Surówka z kapusty czerwonej z zalewą octową 120g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, LUB, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g 120g karkówka pieczona w sosie ketchupowym 120 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką 120g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOL, LUB, SOJ) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny:(SOJ, MLE,, GLU, SO2) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, SO2) dodatkowy posiłek: jogurt 150g	Kolacja Bułka razowa 1 szt Margaryna Śniadaniowa 10g Kiszka gryczano-jęczmienna pieczona z cebulą 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g paprykarz szczeciński 60g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, RYB, SKO, ORZ, JAJ MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina drobiowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, SO2) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 70g Rzodkiew biała ze śmietaną 80g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, SOJ,JAJ, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g
Wartość odżywcza					
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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-07-27)	Wtorek (2026-07-28)	Środa (2026-07-29)	Czwartek (2026-07-30)	Piątek (2026-07-31)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Paszтет mazowiecki 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny : (GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z rybą 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, RYB, SKO, JAJ, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Konserva mięsna 60g ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2, GOR, LUB, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Kawa zbożowa 250 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 60g ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, RYB SKO, SO2, GOR, LUB, SO2)
Obiad Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Makaron penne z warzywami w sosie pieczarkowym 400g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Sznycel wieprzowy 100g Ćwikła 120g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny: (LUB, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.	Obiad Zupa solferino z ziemniakami 400 ml Ryż biały 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 100g Surówka z kapusty białej i marchewki 120g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny: (LUB, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie koperkowym 100g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny: (LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały 100g Makaron ze szpinakiem 400g Kompot z jabłek 400 ml Alergeny: (LUB, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta jajeczna z dodatkiem chrzanu 100g Sałata 5g Pomidor 40g Herbata czarna 25ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, LUB, JAJ, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, SOJ, SO2, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jajeczna z żółtym serem 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, SOJ, JAJ, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: jogurt 150g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jarzynowa 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, SOJ, SO2, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta twarogowa z pomidorami 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chalka 50g
Wartość odżywcza				
E:2050kcal, B: 67g, T: 96g w tym NKT26g, 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