

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wtorek (2026-08-11)	Środa (2026-08-12)	Czwartek (2026-08-13)	Piątek (2026-08-14)	Sobota (2026-08-15)	Niedziela (2026-08-16)	Poniedziałek (2026-08-17)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, 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 Paprykarz szczeciński 75g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, GOR, SO2, MLE, RYB, SKO)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Parówka wieprzowa 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, GLU, SOJ, GOR)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g konserwa mięsna 75 g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, ŁUB, GOR SO2)
Obiad Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Pierś z kurczaka pieczona w sosie koperkowym 120g Surówka z marchewki z ananaseм 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, ŁUB, JAJ, GOR) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa makaronowa 400 ml Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy z warzywami 200g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, SO2,ŁUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Żurek z ziemniakami 400 ml Risotto wieprzowe 400g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem białym 400 ml Makaron z białym serem 400g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SOJ, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.	Obiad Zupa koperkowa z ryżem białym 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie własnym 120g Fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, ŁUB, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie własnym 120g Kalafior pieczony 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Makaron po bolońsku 400g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, JAJ, RYB GOR, MLE, SKO) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE,GOR, SOJ, SO2) Dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ,SOJ,JAJ, GOR) dodatkowy posiłek: kefir 180g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina drobiowa 60g Sałata 5g Herbata czarna 25ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, ŁUB, GOR) dodatkowy posiłek: kisiel b/c 200 ml.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 65g Sałata 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, SOJ, SO2, MLE) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 65g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, GOR, SO2, JAJ, SOJ) dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z warzywami Herbata czarna 250 ml Alergeny : (GLU, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka z mortadeli 100g Herbata czarna 250 ml (GLU, GOR, SO2, JAJ, SOJ, ŁUB) dodatkowy posiłek: chalka 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 NKT 28g, 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 łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wtorek (2026-08-18)	Środa (2026-08-19)	Czwartek (2026-08-20)
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, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g parówki drobiowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)
Obiad Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Mortadela w sosie koperkowym 80g Surówka z kapusy pekińskiej z marchewką 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ryż biały 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, ŁUB) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	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 60 g Herbata czarna 250ml Alergeny:(GLU, SOJ, JAJ, GOR, ŁUB, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: chałka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędldina drobiowa 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, GOR, JAJ, SO2) 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