

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Sobota (2026-08-01)	Niedziela (2026-08-02)	Poniedziałek (2026-08-03)	Wtorek (2026-08-04)	Środa (2026-08-05)	Czwartek (2026-08-06)
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 Ser topiony 50g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek framage 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, LUB, GOR, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek framage 80g Ogórek zielony 80g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, GOR, SOJ)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 15g Paszтет firmowy 65g Ogórek zielony 60g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SOJ GOR LUB , SO2,)
Obiad Zupa makaronowa 400 ml. Ziemniaki 200g Mortadela w sosie koperkowym 80g. Surówka colesław 120g 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 własnym 100g Mizeria z octem 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, SO2, LUB, GOR) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.	Obiad Porowa z ziemniakami 400 ml Bigos z kapusty świeżej z kiełbasą zwyczajną 400g Chleb razowy 50g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, LUB GOR, SOJ, ORZ, MLE) Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem białym 400 ml Ziemniaki 200g Pulpet w sosie pomidorowym 80g Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SOJ, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,) Sposób obróbki posiłku: gotowanie.	Obiad Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryż biały 100g Potrawka wieprzowa z papryką i pieczarkami 100g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, GOR) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie własnym 100g Sałatka z buraka czerwonego 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z koperkiem 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE 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: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta kanapkowa z dodatkiem mortadeli 80g Sałata 5g Herbata czarna 25ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, LUB, GOR, SEZ) dodatkowy posiłek: banan 120.	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 Ser twardy 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ) Dodatkowy posiłek: koktajl truskawkowy 200 ml	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Sałatka z sałaty masłowej, pomidora i ogórka z jajkiem gotowanym 100g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, SO2) Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt
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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Piątek (2026-08-07)	Sobota (2026-08-08)	Niedziela (2026-08-09)	Poniedziałek (2026-08-10)	Wtorek (2026-08-11)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Ser topiony 50g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem zielonym i koperkiem 100g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g margaryna śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ,, GOR, SO2)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy 80g herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE,, SOJ, GOR, SO2, JAJ)	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, JAJ, GOR)
Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Ryba po grecku 180g Alergeny: (GLU, SEL, MLE,GOR LUB) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.	Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Kiełbasa pieczona 100g Surówka z kapusty czerwonej z zalewą octową 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 120g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką 120g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, SO2, MLE,) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Zupa gulaszowa z parówką drobiową i cukinią 400 ml Chleb razowy 50g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, SOJ, GOR, LUB, SO2, MLE) Sposób obróbki termicznej: gotowanie.	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Pierś z kurczaka pieczona w sosie koperkowym 120g Surówka z marchewki z ananasem 100g Kompot wieloowocowy 400 ml Alergeny: (GLU, SEL, GOR, LUB, JAJ, GOR) Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Paprykarz szczeciński 80g Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony 60g Alergeny: (GLU, MLE, SKO, RYB, SEL, JAJ) Dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE,SOJ GOR, SO2) Dodatkowy posiłek: jablko 1 szt	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Herbata czarna 250ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, GOR, SO2) Dodatkowy posiłek: chalka 50g	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasta jajeczna 100g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, SOJ, JAJ SO2) Dodatkowy posiłek:jablko 1 szt	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml Alergeny: (GLU, MLE, RYB, SKO, SO2) Dodatkowy posiłek: chalka 50g
Wartość odżywcza				
E: 2049cal, B: 103,75g, T: 95,45g w tym NKT29,09g, W: 341,78g w tym cukry 6g, błonnik: 25,72g, sól:5,67g	E: 2294kcal, B: 107,19g, T: 68,81g w tym NKT 25,88g, W: 326,03 w tym cukry 5g, błonnik: 27,76g, sól: 7,51g	E: 2077kcal, B: 107,24g, T: 69,31g w tym NKT 21,2g, W: 355,6g w tym cukry 5g, błonnik: 47,83g, sól: 6,73g	E:1923 kcal, B: 64,62g, T: 79,00g w tym NKT 21,31g, W: 257,04 w tym cukry 5g, błonnik: 41,01, sól 5,56	E: 1835, B: 91,63 T 50,95w tym NKT 23,35g, W: 265,99g w tym cukry 5g, błonnik: 27,33, sól: 7,77g