Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Piątek (2026-09-11)	**Sobota** (2026-09-12)	**Niedziela** (2026-079-13)	**Poniedziałek** (2026-09-14)	**Wtorek** (2026-09-15)	**Środa** (2026-09-16)	**Czwartek** (2026-09-17)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser żółty 60g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 80g Ogórek konserwowy 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna mleczna 10g Pasztet 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 ser topiony 100g 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)**
Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Ryba panierowana 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL,JAJ, RYB GOR, MLE, SKO)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	Obiad5 Zupa makaronowa 400 ml Risotto wieprzowe w sosie pomidorowym 400g 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 pieczeniowym 100g Surówka z buraka 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, SO2, ŁUB, GOR)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	Obiad5 Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej wędliną wieprzową i ziemniakami 300 ml Chleb razowy 50g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Makaron z brokułem i kurczakiem 400g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SOJ, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	[redacted] Barszcz czerwony z jajkiem 1 szt 400 ml Kasza bulgur 100g Potrawka drobiowa 100g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	[redacted] Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Karkówka pieczona w sosie ketchupowym 140g Mizeria z octem 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z makrelą 100g Herbata czarna 250 ml **(GLU, GOR, SO2, MLE, RYB, SKO, JAJ)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250ml **Alergeny:(GLU, MLE SO2)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ,SOJ,JAJ, GOR)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa krakowska 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.**
Wartości odżywcze						
E:1928 kcal, B: 98g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g	E: 2031kcal, B: 92g, T: 61g w tym NKT28g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 1986kcal, B: 96g, T: 71g w tym NKT3g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 28, sól: 5g	E: 2012kcal, B: 92g, T: 91g w tym NKT22, W: 270g w tym cukry 6g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 1975kcal, B: 86g, T: 76g w tym NKT38g, W: 260g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g	E: 1896kcal, B: 82g, T: 56g w tym NKT 28g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	:1901 kcal, B: 93g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g

Piątek **(2026-09-18)**	**Sobota** (2026-09-19)	**Niedziela** **(2026-09-20)**
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet 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)**
Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Makaron z sosem grzybowym 200g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, ŁUB)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie**	Obiad Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Kasza gryczana 100g Gulasz segedyński 200g 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**
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 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**
Wartości odżywcze		
E: 1977kcal, B: 86g, T: 77g w tym NKT38g, W: 263g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g	E: 226kcal, B: 92g, T: 68g w tym NKT28g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 5g	E:1901 kcal, B: 93g, T: 68g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g