Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-09-21)	**Wtorek** (2026-09-22)	**Środa** (2026-09-23)	**Czwartek** (2026-09-24)	**Piątek** (2026-09-25)	**Sobota** (2026-09-26)	**Niedziela (2026-09-27)**
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z papryką 80g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny :(GLU, GOR, MLE SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet mazowiecki 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, JAJ, ŁUB, GOR, MLE)**	Śniadanie Bułka razowa 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Pomidor 80g Kakao 200 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE,JAJ GLU, SOJ, GOR, ŁUB)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 60g Ogórek konserwowy 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, MLE, GOR, LUB , ORZ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ziołami 80g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**
Obiad Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml 400 ml Bigos z kapusty z wędliną 400g Bułka razowa 70g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem typu muszelka 400 ml Ziemniaki 200g Kotlet drobiowy pieczony 100g Surówka z kapusty z marchewką 120g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	**Obiad** Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Łazanki z warzywami 400 ml Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Bitka wieprzowa pieczona w sosie własnym 100g Surówka z kapusty czerwonej 120g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Makaron razowy z białym serem 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL,JAJ, RYB GOR, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	Obiad Żurek z ziemniakami 400 ml Spaghetti w sosie po bolońsku 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**	Obiad Zupa rosołowa 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 120g Surówka z kapusty pekińskiej 120g **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, ŁUB)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa krakowska 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 25ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, JAJ)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 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 Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiew biała 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, SO2, MLE SOJ)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Bułka razowa 1 szt Margaryna Śniadaniowa 10g Kiszka gryczano-jęczmienna pieczona z cebulą 100g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Twarożek z zieloną cebulką 80g Herbata czarna 250ml **Alergeny:(GLU,, JAJ, MLE, SO2)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, RYB, SKO, ORZ, GOR, ŁUB, SEL, MLE)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 70g Rzodkiew biała ze Herbata czarna 250ml **Alergeny:(GLU, SOJ, JAJ, GOR, ŁUB, MLE, SO2)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**
Wartość odżywcza						
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	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 (2026-09-28)	**Wtorek** (2026-09-29)	**Środa** (2026-09-30)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 60g Ogórek kiszony 60g 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)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Sałata 5g Herbata czarna 250 ml **Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)**
Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml 400 ml Fasolka po bretońsku 200g Chleb razowy 50g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	Obiad Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Paluszki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 400g Bułka razowa 70g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Jajka w sosie tatarskim 100g Herbata czarna 25ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, JAJ)** **dodatkowy posiłek: chałka 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 jarzynowa 200g Herbata czarna 25ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, JAJ)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**
Wartość odżywcza		
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	E: 2173kcal, B: 103g, T: 72g w tym NKT 28g, W: 289g w tym cukry 5g, błonnik: 39,5g, sól: 9g