Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Czawrtek (2026-10-01)	**Piątek** (2026-10-02)	**Sobota** (2026-10-03)	**Niedziela** (2026-10-04)	**Poniedziałek** (2026-10-05)	**Wtorek** (2026-10-06)	**Środa** (2026-10-07)	**Czwartek (2026-10-08)**
Śniadanie Chleb razowy 100g Twarożek fromage 80 Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SO2,)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny :(GLU, MLE SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet mazowiecki 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, JAJ, ŁUB, GOR, MLE)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Herbata czarna 250 ml Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE,JAJ GLU, SOJ, GOR, ŁUB)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z makrelą 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 60g Rukola 5g herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, GOR, LUB , ORZ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet wieprzowy 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**
Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy z warzywami 200g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, SO2, ŁUB, GOR)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad5 Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron z sosem porowym 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Ryż z duszoną wieprzowiną z warzywami 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**	**Obiad** Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i papryką 120g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Chleb razowy 50g Bigos z wędliną wieprzową 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Sznycel 100g Surówka z buraka czerwonego 120g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL,JAJ, GOR, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**	Obiad Żurek z ziemniakami 400 ml Makaron z sosem mięsnym 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**	Obiad Zupa kapuśniak z soczewicą i ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200g Schab pieczony w sosie pieczarkowym 120g Surówka z ogórka kiszonego 120g kompot z jabłek 120g **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, ŁUB)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Sałata małsowa 5g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ,SOJ, GOR)** **dodatkowy posiłek: herbatniki 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 70g Herbata czarna 25ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, JAJ)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, SOJ, SO2, MLE)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	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 Wędlina drobiowa 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250ml **Alergeny:(GLU,, JAJ, MLE, SO2)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, RYB, SKO, ORZ, GOR, ŁUB, SEL, MLE)** **dodatkowy posiłek: jogurt 150 ml.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 70g Rzodkiew biała z majonezem 80g 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	2149: kcal, B: 85g, T: 80,4g w tym NKT22, W: 271g w tym cukry 6g, błonnik: 37g, sól: 6g

\

Piątek (2026-10-09)	**Sobota** (2026-10-10)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**
Obiad5 Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Makaron w sosie z pieczonej cebuli 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie**	Obiad Zupa barszcz z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 100g Gulasz drobiowy z warzywami 200g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny:(LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Jajka w sosie majonezowym 60g Sałata 5g Pomidor 40g Herbata czarna 25ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, JAJ)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, SOJ, SO2, MLE)** **dodatkowy posiłek:** **chałka 50g.**
Wartość odżywcza :	
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