Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

Niedziela (2026-10.-11)	**Poniedziałek** (2026-10-12)	**Wtorek** (2026-10-13)	**Środa** (2026-10-14)	**Czwartek** (2026-10-15)	**Piątek** (2026-10-16)	**Sobota** (2026-10-17)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny: (GLU, MLE, 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 Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml **Alergeny :(GLU, MLE, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek z kalarepą 80g Kakao 250 ml **Alergeny:(GLU, SO2, MLE)**	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 Paprykarz szczeciński 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, GLU, SOJ, GOR)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 75 g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, GOR SO2)**
Obiad Zupa rosół makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 120g Marchewka na gęsto120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny: (GLU, SEL, GOR, ŁUB, JAJ, GOR)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Zupa żurek z ziemniakami 400 ml Zupa węgierska z parówką drobiową 400 ml Bułka razowa 70g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL,SOJ SO2,ŁUB, GOR)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	Obiad5 Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Makaron razowy z sosem po bolońsku 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem typu zacierka 400 ml Bułka razowa 100g Grochówka wojskowa 400 ml Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SOJ, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	**Obiad** Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200g Kasza bulgur 100g Gulasz drobiowy 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Ryba panierowana 120g Surówka z kapusty kiszonej 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie własnym 80g Ćwikła 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL,JAJ, RYB GOR, MLE, SKO)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny: (GLU, MLE,GOR, SOJ, SO2)** **Dodatkowy posiłek: chałka 50g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka z makreli z cebulą 90g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, RYB, ŁUB, SKO)** **dodatkowy posiłek: banan 120g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 25ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, GOR)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 100g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, SOJ, SO2, MLE)** **dodatkowy posiłek: kisiel 200 ml.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka z mortadeli z dodatkiem ogórka konserwowego 100g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, SO2, JAJ, SOJ)** **dodatkowy posiłek: mus owocowy 150g.**	Kolacja Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Jajko 1,5 szt w sosie tatarskim Herbata czarna 250 ml **Alergeny :(GLU, MLE, JAJ, SO2)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml **(GLU, GOR, SO2, JAJ, SOJ, ŁUB)** **dodatkowy posiłek: chałka 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 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

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

Niedziela (2026-10-18)	**Poniedziałek** **(2026-10-19)**	**Wtorek** (2026-10-20
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet mazowiecki 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, GOR, LUB , ORZ, SOJ, 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 Ser twardy 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny :(GLU, MLE, SO2)**
Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml Ziemniaki 200g Karkówka w sosie ketchupowym 140g Surówka z kapusty białej z zalewą octową 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Fasolka po bretońsku 400 ml Chleb razowy 100g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, ŁUB)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad5 Zupa fasolowa z makronem 400 ml Ziemniaki 200g Bitka wieprzowa 120g Sałatka z kapusty czerwonej 120g Kompot wieloowocowy 400 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, ORZ, SOJ, GOR, ŁUB, SEL, MLE)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jajeczna z serem twardym 100g Herbata czarna 250ml **Alergeny:(GLU, SOJ, JAJ, GOR, ŁUB, MLE, SO2)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 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