Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Niedziela (202611-01)	**Poniedziałek** (2026-11-02)	**Wtorek** (2026-11-03)	**Środa** (2026-11-04)	**Czwartek** (2026-11-05)	**Piątek** (2026-11-06)	**Sobota** (2026-11-07)	**Niedziela** (2026-11-08)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa zwyczajna na gorąco 100g Musztarda 5g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Pomidor 80g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Pasztet kremowy 80g Ogórek konserwowy 50g Herbata czarna 250 ml **(MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser żółty 30g Wędlina wieprzowa 30g pomidor 50g Sałata masłowa 35g Kawa zbożowa 250ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz 100g Ogórek zielony 50g Herbata czarna 250 ml **MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2, RYB, SKO)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa zwyczajna na gorąco 100g Pomidor 50g Herbata czarna 200 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 200 ml Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)
Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml Ziemniaki, gotowane 300g udziec pieczony 180g Mizeria z octem 120g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Krupnik z ziemniakami i Fasolką szparagowa 300 ml Makaron z twarogiem i cebulą 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml Ziemniaki, gotowane 200g Pulpet pieczony 120 g w sosie pomidorowym. Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą 300 ml Kasza jęczmienna 100g Gulasz wieprzowy 200g surówka z kapusty białej 120g Kompot z jabłek 200ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie.**	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem białym 300 ml Ziemniaki, gotowane 200g Pierś z kurczaka panierowana, smażona 140g Sałata masłowa z marchewką Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Gołąbki z sosem pomidorowym 200g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie: pieczenie.**	Obiad Barszcz z ziemniakami 200 ml Risotto z wieprzowiną i warzywami 400g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie.**	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki, gotowane 200g Schab pieczony 140g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie, pieczenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60 g Ogórek konserwowy 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2,)** **Dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina drobiowa 60g Pomidor 50g Herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE,JAJ, GOR, GLU SO2)** **Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE, GLU, ŁUB, ,SO2)** **Dodatkowy posiłek: chałka 50g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek fromage 100g Papryka czerwona 50g Herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE GLU, SO2)** **Dodatkowy posiłek: jogurt 150g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 100g Ogórek kiszony 50g Cebula czerwona 5g Herbata czarna 250ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2)** **Dodatkowy posiłek: kisiel 200 ml**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka śledziowa 300g Herbata czarna 250 ml **MLE,JAJ, GOR, GLU SO2, RYB)** **Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka konserwowa 60g rzodkiew biała ze śmietaną 80g Herbata czarna 200 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)** **Dodatkowy posiłek: chałka 50g**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g szynka wieprzowa 60g 100g pomidor 50g Herbata czarna 200 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)** **Dodatkowy posiłek: chałka 50g**
Wartości odżywcze							
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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek (2026-11-09)	**Wtorek** (2026-11-10)
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 70g ogórek zielony 80g herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Kakao 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)**
Obiad Zupa wiosenna z makaronem 400 ml Bułka grahamka 70g Zupa węgierska z parówką wieprzową 400 ml Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie.**	Obiad Zupa jarzynowa z ryżęm białym 400 ml Makaron z sosem po bolońsku 400 ml Kompot z jabłek 250 ml **Alergeny (MLE, GOR, GLU, ŁUB, SOJ, SEL,SO2)** **Sposób obróbki termicznej: gotowanie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Sałatka z jajka, makreli w sosie pomidorowym i ogórka kiszonego 100g Herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE,JAJ, GOR, GLU SO2)** **Dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 15g Parówki wieprzowe 100g Ketchup 15 ml Herbata czarna 250 ml **Alergeny (MLE, GLU, ŁUB, ,SO2)** **Dodatkowy posiłek: chałka 50g.**
Wartości odżywcze	
E: 2173kcal, B: 103g, T: 72g w tym NKT 28g, W: 289g w tym cukry 5g, błonnik: 39,5g, sól: 9g	E: 1983kcal, B: 106g, T: 42g w tym NKT23g, W: 227g w tym cukry 5g, błonnik: 28g, sól: 5g