Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów prostych

Środa (2026-10-21)	**Ćzwartek** (2026-10-22)	**Piątek** (2026-10-23)	**Sobota** (2026-10-24)	**Niedziela** (2026-10-25)	**Poniedziałek** (2026-10-26)	**Wtorek** (2026-10-27)	**Środa (2026-10-28)**
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Ser topiony 50g Sałata masłowa 5g Kakao 250 ml **Alergeny :(GLU, GOR, MLE SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 60g Ogórek zielony 80g 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 **Alergeny:(GLU, MLE)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Pasztet wieprzowy 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE,JAJ GLU, SOJ, GOR, ŁUB)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 60g Herbata czarna 250. **Alergeny:(GLU, MLE, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek pomidorowy 80g Sałata masłowa 5g Kakao 250 ml. **Alergeny:(GLU, MLE, GOR, LUB , ORZ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**
Obiad Zupa solferino z ziemniakami 400 ml Ryż basmati 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120g Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, SO2, ŁUB, GOR)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad5 Zupa pomidorowa z makaronem typu zacierka 400 ml Ziemniaki 200g Mortadela smażona 100g Surówka z białej kapusty z marchewką 120g Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie 10 szt Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**	**Obiad** Barszcz biały z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem 400g Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 200g Bitka wieprzowa pieczona w sosie własnym 100g Surówka z kapusty peki Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ, SO2)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.**	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Bogracz wieprzowy z warzywami 400 ml Chleb razowy 50g Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(GLU, SEL,JAJ RYB GOR, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	Obiad Zupa fasolowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Sznycel wieprzowy 100g Sałatka z buraka czerwonego 120g Kompot wieloowocowy 250 **Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 100g Gulasz wieprzowy 120g **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, ŁUB)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Szynka wieprzowa 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE,JAJ SOJ,SOJ, GOR)** **dodatkowy posiłek: herbatniki 50g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa krakowska 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, JAJ)** **odatkowy posiłek: chałka 50g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jajeczna z pieczarkami 100g Herbata czarna 250 m l**Alergeny:(GLU, SOJ, JAJ, 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: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)** **dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g 80g Sałatka z mortadeli, cebuli i sera twardego 80g Herbata czarna 250ml **Alergeny:(GLU,, JAJ, MLE, SO2)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 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 Ser twardy 70g Rzodkiew biała ze śmietaną 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

Dieta podstawowa

Czwartek (2026-10-29)	**Piątek** (2026-10-30)	**Sobota** **(2026-10-31)**
Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 80g Rukola 5g Herbata czarna 250 ml **Alergeny :(GLU, GOR, MLE, SOJ, SO2)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 70g Sałata masłowa 5g Kawa zbożowa 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**	Śniadanie Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek z ogórkiem 80g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE)**
Obiad5 Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g Surówka colesław z kapusty białej 120g Kompot wieloowocowy250 ml **Alergeny:(GLU, SEL, GOR, SOJ, ORZ, MLE)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.**	Obiad Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Makaron penne z warzywami w sosie pieczarkowym 400g Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie.**	Obiad Zupa ziemniaczana 400 ml Risotto z mięsem wieprzowym z warzywami 400g Kompot wieloowocowy 250 ml **Alergeny:(LU, SEL, JAJ, LUB, GOR, MLE,)** **Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.**
Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka jarzynowa 200g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, MLE, SOJ, ŁUB, JAJ)** **dodatkowy posiłek: chałka 50g.**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałatka z makreli w sosie pomidorowym i cebuli 90g Herbata czarna 250 ml **Alergeny:(GLU, SOJ, SO2, MLE)** **dodatkowy posiłek:** **jabłko 1 szt .**	Kolacja Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa parówkowa 100g ketchup 15 ml 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	E: 1983kcal, B: 106g, T: 42g w tym NKT23g, W: 227g w tym cukry 5g, błonnik: 28g, sól: 5g