

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

11.05.2026-20.05.2026

11.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Gotowana fasolka śniadaniowa 130g (passata pomidorowa, fasola biała, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10g Ogórek zielony 20g Pomidor 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Jogurt naturalny z malinami 200g (MLE)	Zupa szczawiowa 250ml (MLE), (SEL) Leczo z duszonym kurczakiem 250g (pomidory z puszki, mięso z piersi kurczaka, cukinia, papryka czerwona, bakłażan, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek) Kasza jęczmienna, pęczak 60g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej 160g (kapusta pekińska, cebula, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot z owoców 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka kanapkowa 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 110g (MLE) Papryka czerwona 35g Ogórek 20g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Papryka czerwona 50g
SUMA: 2040kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 67g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 278g, w tym cukry proste: 43g, Błonnik pokarmowy 54g, Sól:5,3g				

12.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Masto ekstra 5g (MLE) Hummus klasyczny 60g (SEZ) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Ogórek 20g Pomidor 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Kefir 250g (MLE) borówki 50g	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) Smażony kotlet z piersi indyka 100g (GLU PSZ), (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z gotowanych buraków 160g Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta kanapkowa z pieczonej cukinii 110g (MLE) (ser twarogowy póttusty, cukinia, oliwki czarne, olej rzepakowy) Szynka kanapkowa 30g Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 20g Marchew 20g Jabłko 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Papryka czerwona 50g
SUMA: 2036kcal, Białko: 106g, Tłuszcz: 65g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 282g, w tym cukry proste: 48g, Błonnik pokarmowy 50g, Sól: 5,5g				

13.05.2026r. Środa

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Pomidorowy twarożek 100g (MLE) (Ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, suszone pomidory) Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor 30g Sałata 10g Ogórek 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Jogurt naturalny z truskawkami 200g (MLE)	Zupa brokułowa 250ml (SEL) Płatki drożdżowe naleśniki ze szpinakiem 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) Surówka z tartej marchewki 125g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny, szczypiorek) Szynka kanapkowa 30g Ogórek zielony 20g Papryka czerwona 30g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30g (MLE) Kalarepa 40g
SUMA: 2000kcal, Białko: 99g, Tłuszcz: 72g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 25g, Węglowodany ogółem: 257g, w tym cukry proste: 48g, Błonnik pokarmowy 45g, Sól:5,6g				

14.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Twarożek z papryką 130g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, papryka czerwona, szczypiorek) Sałata 10g Rzodkiewka 15g Pomidor 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Kefir z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)	Barszcz ukraiński 250ml (SEL) Indyk pieczony w sosie własnym 150g Kasza gryczana 65g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g (kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek kremowy do smarowania 25g (MLE) Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą 150g (sałata rzymska, ciecierzyca, pomidor, papryka czerwona, olej rzepakowy) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Kalarepa 40g
SUMA: 2049kcal, Białko: 109g, Tłuszcz: 57g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,5g, Węglowodany ogółem: 298g, w tym cukry proste: 53g, Błonnik pokarmowy 54g, Sól: 4,9g				

15.05.2026r. Piątek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pieczona frittata ze szpinakiem 150g (JAJ), (MLE) (jajka, szpinak, cebula, ser mozzarella, czosnek) Sałata 10g Papryka czerwona 30g Pomidor 30g Herbata czarna, bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa Minestrone 250ml (SEL) Pieczona ryba w sosie koperkowym 150g (RYB) Ziemniaki gotowane 210g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem 130g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Smalec z fasoli i jabłka 100g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Marchewka 20g Ogórek zielony 20g Herbata bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Ogórek 40g
SUMA: 1987kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 261g, w tym cukry proste: 45g, Błonnik pokarmowy 49g, Sól: 5,5g				

16.05.2026r. Sobota

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Pasta z gotowanego zielonego groszku 100g (groszek zielony, mrożony, olej rzepakowy, natka pietruszki) Sałata 10g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir z malinami 250g (MLE)	Zupa ogórkowa 250ml (SEL) Roladki z kurczaka z brokułem i mozzarellą 150g (MLE) Sos czosnkowy 30g (MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 60g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka z rodzynekami 150g (SEL) (seler korzeniowy, jabłko, jogurt naturalny) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30g Jajko na twardo 50g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10g Ogórek 20g Rzodkiewka 15g Herbata bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka kanapkowa 30g Ogórek 40g
SUMA: 2000kcal, Białko: 106g, Tłuszcz: 65g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 271g, w tym cukry proste: 36g, Błonnik pokarmowy 48g, Sól: 5,8g				

17.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Pomidorowy twarożek 100g (MLE) (Ser twarogowy, póttłusty, suszone pomidory, bazylija) Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Herbata czarnabez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE) Jabłko 150g	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Indyk duszony w sosie pieczarkowym 120g Ryż basmati 75g Surówka Colesław 140g (Kapusta biała, marchew, jogurt naturalny) (MLE) Kompot 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Sałatka jarzynowa 100g (MLE), (JAJ) (ziemniaki, jajko, pietruszka korzeń, marchew, groszek zielony, jogurt naturalny, majonez) Papryka czerwona 30g Kalarepa 20g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30g (MLE) Marchew 45g
SUMA: 2188kcal, Białko: 109g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 305g, w tym cukry proste: 51g, Błonnik pokarmowy 47g, Sól: 5,9g				

18.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 15g Ser żółty 15g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g (soczewica czerwona, suszone pomidory, bazylia) Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE) Mus truskawkowy 50g	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) Schab gotowany w sosie pietruszkowym 120g (MLE) Kasza gryczana 65g Surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, pomidor, papryka czerwona, ogórek, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem 100g (RYB), (JAJ), (MLE) (tuńczyk w sosie własnym, jajko, jogurt naturalny, szczypiorek,) Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30g (MLE) Papryka czerwona 40g
SUMA: 2002kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 61g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 280g, w tym cukry proste: 44g, Błonnik pokarmowy 47g, Sól: 4,5g				

19.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Frittata z papryką, groszkiem i pomidorem 150g (JAJ) (jajka, papryka czerwona, groszek zielony, pomidor, olej rzepakowy) Ogórek 20g Sałata 10g Rzodkiewka 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Koktajl na maślanecze z malinami 250g (MLE), (GLU OW) (maślanka, płatki owsiane, maliny mrożone)	Zupa ziemniaczana 250ml Potrawka z kurczaka z cukinią 150g (pierś z kurczaka, marchew, pieczarki, olej rzepakowy) Ryż basmati 75g Surówka z czerwonej kapusty 140g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem 120g (MLE) Sałata 10g Marchew 20g Papryka czerwona 20g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko 150g	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Pomidor 30g
SUMA: 2148kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15g, Węglowodany ogółem: 293g, w tym cukry proste: 40g, Błonnik pokarmowy 46g, Sól: 5,9g				

20.05.2026r. Środa

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Szyńka z indyka 30g Pomidor 30g Sałata 10g Ogórek 20g Pasta twarogowa 100g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, ogórek) Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 250g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml Wege gotąbki bez zawijania 150g (JAJ) (kapusta biała, passata pomidorowa, soczewica zielona, kasza jaglana, papryka czerwona, olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z tartej marchewki 100g (marchew, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Hummus paprykowy 50g (SEZ) Szyńka kanapkowa 30g Pomidor (30g) Sałata (10g) Ogórek 20g Herbata czarna bez cukru 250ml Gruszka 130g	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szyńka z indyka 30g Ogórek zielony 20g
SUMA: 2201kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 55g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 354g, w tym cukry proste: 48g, Błonnik pokarmowy 52g, Sól: 5,7g				

OZNACZENIA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.
(GLUT PSZ) – gluten pszeniczny
(GLUT ŻYT) – gluten żytni
(GLUT JĘCZ) – gluten jęczmienny
(GLUT OW) – gluten owsiany
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne. **(SKOR)**
3. Jaja **(JAJ)**
4. Ryby **(RYB)**
5. Orzeszki ziemne oraz produkty pochodne. **(OZI)**
6. Soja **(SOJ)**
7. Mleko oraz produkty mleczne. **(MLE)**
8. Orzechy **(ORZ)**
9. Seler **(SEL)**
10. Gorczyca **(GOR)**
11. Nasiona sezamu **(SEZ)**
12. Dwutlenek siarki i siarczyny **(SIAR)**
13. Łubin **(ŁUB)**
14. Mięczaki oraz produkty pochodne. **(MIĘCZ)**