

Jadłospis dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

21.05.-30.05.2026r.

21.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Pasta warzywna z ciecierzycą 100g (ciecierzyca, pomidor, marchewka, pietruszka korzeń, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Marchew 20g Pomidor 20g Herbata czarna bez cukru	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa kalafiorowa 250ml Kurczak duszony z warzywami 150g (pierś z kurczaka, pomidory z puszki, marchew, cukinia, pieczarki, cebula, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna, perłowa 75g (GLU JĘCZ) Surówka z pora i jabłka 130g (MLE) (por, jabłko, jogurt naturalny) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Sałata 10g Rzodkiewka 15g Papryka czerwona 20g Herbata czarna, bez cukru	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka kanapkowa 30g Ogórek zielony 20g
SUMA: 1900kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 249g, w tym cukry proste: 39g, Błonnik pokarmowy 50g, Sól: 4,8g				

22.05.2026r. Piątek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Positek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Omlet z warzywami 150g (JAJ) (jajko, szpinak, papryka, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Pomidor 20g Ogórek 20g Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru	Kefir 250ml (MLE)	Zupa cukiniowa z pieczarkami i ciecierzycą 250ml Pieczona ryba z pomidorami 150g (RYB), (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 130g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy, natka pietruszki) Ryż basmati 75g Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Twarożek ze szczypiorkiem 120g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Ser żółty 30g (MLE) Sałata 10g Papryka 20g Ogórek 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Szyńka kanapkowa 15g Papryka czerwona 20g
SUMA: 1918kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 68g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 236g, w tym cukry proste: 35g, Błonnik pokarmowy 33g, Sól: 5,3g				

23.05.2026r. Sobota

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidor 20g Ogórek 20g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru	Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Kotlet z piersi kurczaka 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Buraczki na ciepło 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny, majonez, rzodkiewka, szczypiorek) Ser żółty 30g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 20g Hrbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka kanapkowa 30g Pomidor 20g
SUMA: 1926kcal, Białko: 100g, Tłuszcz: 72g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 237g, w tym cukry proste: 32g, Błonnik pokarmowy 45g, Sól: 5,2g				

24.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Positek nocny
<p>Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Twarożek z makrelą wędzoną 100g (MLE), (RYB) (Ser twarogowy półtłusty, makrela wędzona, papryka, szczypiorek) Sałata 10g Ogórek 20g Pomidor 20g Herbata czarna bez cukru</p>	<p>Kefir z jabłkiem 200ml (MLE)</p>	<p>Rosół makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Gulasz węgierski 150g (wieprzowina, pieczarki, papryka, marchew, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kasza jęczmienna, pęczak 75g (GLU JĘCZ) Surówka z czerwonej kapusty 130g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Hummus klasyczny 50g (SEZ) Sałata 10g Rzodkiewka 15g Marchew 20g Herbata czarna bez cukru</p>	<p>Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Ogórek 20g</p>
<p>SUMA: 2006kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 61g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 277g, w tym cukry proste: 46g, Błonnik pokarmowy 35g, Sól: 4,7g</p>				

25.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Positek nocny
<p>Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek śniadaniowy 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Pomidor 20g Ogórek 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p>	<p>Kefir 250ml (MLE)</p>	<p>Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) Schab pieczony z zielonymi warzywami 150g (schab wieprzowy, szpinak, brokuł, groszek zielony, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 210g Surówka z białej kapusty 145g (biała kapusta, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy 250ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta z zielonego groszku 80g Szynka z indyka 30g Sałata 10g Marchew 20g Papryka 20g Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 15g Pomidor 40g</p>
<p>SUMA: 1930kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 264g, w tym cukry proste: 49,6g, Błonnik pokarmowy 44g, Sól: 4,3g</p>				

26.05.2025r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta jajeczna 100g (MLE), (JAJ) (jajko, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Ogórek 20g Sałata 10g Papryka 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa fasolowa 250ml (SEL) Indyk duszony w sosie pomidorowym 150 g Brokuł gotowany 120 g Kasza bulgur 70 g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta kanapkowa z cukinii 100g (MLE) (ser twarogowy póttłusty, cukinia) Kalarepa 20 g Papryka czerwona 20 g Marchew 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Serek naturalny dosmarowania 25g Ogórek zielny 40g
SUMA: 1913kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 57g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 270g, w tym cukry proste: 37,6g, Błonnik pokarmowy 51g, Sól: 4g				

27.05.2026r. Środa

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Positek nocny
Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek wiejski z papryką 200 g (MLE) Ogórek zielony 20 g Rzodkiewka 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Maślanka 250g (MLE)	Zupa jarzynowa 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka z warzywami 150g Ryż biały 75 g Surówka z tartej marchewki 120g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) „Smalec” z fasoli i jabłka 70g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Marchew 20 g Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Szynka z indyka 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Hummus klasyczny 20g Papryka czerwona 40g
SUMA: 2069kcal, Białko: 102,5g, Tłuszcz: 65g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,8g, Węglowodany ogółem: 290g, w tym cukry proste: 40g, Błonnik pokarmowy 47g, Sól: 3,4g				

28.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Positek nocny
Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowa 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, ogórek, szczypiorek) Pomidor 20 g Rzodkiewka 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (MLE) Pestki dyni 30g	Zupa ogórkowa 250 ml (SEL) Faszerowana cukinia 200g (cukinia, mięso mielone drobiowe, passata pomidorowa, cebula) Komosa ryżowa (quinoa) 77 g Surówka z selera i jabłka Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Jajko na twardo 50g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Szynka z indyka 30 g Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Ogórek 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 40g (MLE) Ogórek zielony 40g
SUMA: 1903kcal, Białko: 102,6g, Tłuszcz: 66,5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,4g, Węglowodany ogółem: 242,5g, w tym cukry proste: 36g, Błonnik pokarmowy 40g, Sól: 5g				

29.05.2026r. Piątek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałata 10 g Pomidor 20 g Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Frittata z papryką i cukinią 150g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Maślanka 250g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ), (SEL) Pieczona ryba w porach 150g Kasza jęczmienna pęczak 75 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty kiszonej 120g (kapusta kiszona, marchew, natka pietruszki) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser żółty 15 g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g Sałata 10 g Marchew 20 g Papryka czerwona 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Szynka kanapkowa 15g Ogórek zielony 40g
SUMA: 2052kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 67g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,8g, Węglowodany ogółem: 287g, w tym cukry proste: 25g, Błonnik pokarmowy 42g, Sól: 4,9g				

30.05.2026r. Sobota

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser żółty 15 g (MLE) Twarożek z makrelą 100g (MLE), (RYB) (ser twarogowy półtłusty, makrela, papryka czerwona, szczypiorek) Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Ogórek 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kefir 200g (MLE)	Zupa meksykańska 250 ml Naleśniki z serem na słodko z musem truskawkowym 300g (GLU PSZ), (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałatka z brokułą 150g (brokuł, kasza jaglana, papryka czerwona, jogurt naturalny) Sałata 10 g Rzodkiewka 15 g Pomidor 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Hummus klasyczny 20g Pomidor 40g
SUMA: 1959kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 64,7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 259g, w tym cukry proste: 45,5g, Błonnik pokarmowy 38g, Sól: 5,2g				

OZNACZENIA ALERGENÓW:

- Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.
(GLUT PSZ) – gluten pszeniczny
(GLUT ŻYT) – gluten żytni
(GLUT JĘCZ) – gluten jęczmienny
(GLUT OW) – gluten owsiany
- Skorupiaki oraz produkty pochodne. **(SKOR)**
- Jaja **(JAJ)**
- Ryby **(RYB)**
- Orzeszki ziemne oraz produkty pochodne. **(OZI)**
- Soja **(SOJ)**
- Mleko oraz produkty mleczne. **(MLE)**
- Orzechy **(ORZ)**
- Seler **(SEL)**
- Gorczyca **(GOR)**
- Nasiona sezamu **(SEZ)**
- Dwutlenek siarki i siarczyny **(SIAR)**
- Łubin **(ŁUB)**

14. Mięczaki oraz produkty pochodne. **(MIĘCZ)**