

## Jadłospis dieta z ograniczeniem węglowodanów przyswajalnych

31.05. - 09.06.2026r.

31.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90 g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5 g <b>(MLE)</b> Szyńka z indyka 30 g Pasta z tuńczyka 100g <b>(RYB)</b> Sałata 10 g Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g <b>(MLE)</b>	Barszcz ukraiński 250 ml Pulpety drobiowe 100g Kasza gryczana 65 g Surówka z czerwonej kapusty 115g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5 g <b>(MLE)</b> Szyńka z indyka 30 g Pomidorowy twarożek 100g <b>(MLE)</b> (ser twarogowy półtłusty, suszone pomidory, bazylija) Sałata 10 g Pomidor 20 g Rzodkiewka 15 g Mandarynki 130g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Szyńka z indyka 15g Papryka czerwona 40g
<b>SUMA:</b> 1922kcal, Białko: 102,6g, Tłuszcz: 64,7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,9g, Węglowodany ogółem: 250g, w tym cukry proste: 30g, Błonnik pokarmowy 41g, Sól: 4,4g				

01.06.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Twarożek z koperkiem 85g <b>(MLE)</b> (ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, słonecznik łuskany, koper) Szyńka z indyka 15g Sałata 10g Papryka czerwona 20g Ogórek 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 200ml <b>(MLE)</b> Pestki dyni 15g	Barszcz biały 250ml <b>(SEL)</b> <b>(MLE)</b> Roladki ze schabu 140g <b>(MLE)</b> (schab, serek naturalny do smarowania, koper, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna perłowa 75g <b>(GLU JĘCZ)</b> Kalafior gotowany 150g Surówka z kapusty pekińskiej 170g (kapusta pekińska, pomidor, papryka, ogórek, cebula, olej rzepakowy) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b> Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szyńka z indyka 15g Hummus klasyczny 20g Sałata 10g Pomidor 20g Marchew 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Szyńka z indyka 15g Ogórek zielony 40g
<b>SUMA:</b> 1908kcal, Białko: 98,7g, Tłuszcz: 68g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 243,8g, w tym cukry proste: 32,7g, Błonnik pokarmowy 39g, Sól: 3,9g				

02.06.2026r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 15g Pasta warzywna z ciecierzycy 90g (ciecierzyca, pomidor, marchew, cebula, pietruszka, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10g Papryka czerwona 20g Pomidor 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 250ml <b>(MLE)</b>	Zupa zacierkowa 250ml <b>(GLU PSZ) (SEL)</b> Duszony kurczak z warzywami 200g (pierś kurczaka, cukinia, papryka, pieczarki, cebula, olej rzepakowy) Ziemniaki 210g Surówka Colesław 165g <b>(MLE)</b> (kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, majonez, sok cytrynowy) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Sałatka z tuńczykiem i makaronem 150g <b>(GLU PSZ)</b> (tuńczyk, makaron, oliwki, suszone pomidory, olej rzepakowy, koper) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Papryka czerwona 20g Ogórek 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Hummus klasyczny 10g Papryka czerwona 40g
<b>SUMA:</b> 2053kcal, Białko: 99,4g, Tłuszcz: 65,7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,7g, Węglowodany ogółem: 284,7g, w tym cukry proste: 38,3g, Błonnik pokarmowy 43g, Sól: 4,7g				

03.06.2026r. Środa

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 30g Jajko na twardo 60g <b>(JAJ)</b> (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10g Marchew 20g Pomidor 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Maślanka 250ml <b>(MLE)</b> Płatki owsiane 30g <b>(GLU OWS)</b>	Zupa kalafiorowa 250ml <b>(MLE) (SEL)</b> Kaszotto z indykiem i warzywami 260g (indyk, cukinia, kasza gryczana, pieczarki, cebula, olej rzepakowy) Surówka z czerwonej kapusty 140g (czerwona kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy)	Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 15g Twarożek z makrelą 125g <b>(MLE) (RYB)</b> (twaróg półtłusty, makrela wędzona, jogurt naturalny, papryka, szczypiorek) Sałata 10g Ogórek zielony 20g Kalarepa 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Serek naturalny do smarowania 25g <b>(MLE)</b> Pomidor 20g
<b>SUMA:</b> 1918kcal, Białko: 102,5g, Tłuszcz: 68,5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,9g, Węglowodany ogółem: 241,5g, w tym cukry proste: 24,3g, Błonnik pokarmowy 36,5g, Sól: 4,8g				

04.06.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 15g Pasta z gotowanego buraka 100g (burak, ciecierzycy, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10g Papryka czerwona 20g Pomidor 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 200ml <b>(MLE)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml <b>(SEL)</b> Kotlety z piersi kurczaka 120g <b>(GLU PSZ) (JAJ)</b> Surówka z tartej marchewki 125g (marchew, jabłko, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 210g	Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Serek wiejski naturalny 200g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 30g Sałata 10g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Szynka z indyka 15g Rzodkiewka 15g
<b>SUMA:</b> 1965,5kcal, Białko: 100,8g, Tłuszcz: 65,4g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,7g, Węglowodany ogółem: 259g, w tym cukry proste: 41g, Błonnik pokarmowy 37g, Sól: 3,9g				

05.06.2026r. Piątek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Frittata z papryką i cukinią 160g <b>(JAJ)</b> (jajko, cukinia, papryka, olej rzepakowy) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Ogórek 20g Marchew 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150ml <b>(MLE)</b>	Zupa koperkowa 250ml <b>(MLE) (SEL)</b> (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, koper) Ryba z zielonym pesto 140g <b>(RYB)</b> (mintaj, pesto bazyliowe) Kasza jagłana 70g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 100g (soczewica czerwona, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g <b>(MLE)</b> Sałata 10g Pomidor 20g Ogórek 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Ser gouda 15g <b>(MLE)</b> Papryka czerwona 40g
<b>SUMA:</b> 1920kcal, Białko: 97g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,1g, Węglowodany ogółem: 247g, w tym cukry proste: 29g, Błonnik pokarmowy 38,4g, Sól: 4,1g				

**06.06.2026r. Sobota**

<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna 130g <b>(JAJ)</b> <b>(MLE)</b> (jajko, papryka, ogórek, jogurt naturalny, szczypiorek) Szynka z indyka 30g Sałata 5g Rzodkiewka 15g Papryka czerwona 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 250ml <b>(MLE)</b>	Zupa jarzynowa 250ml <b>(MLE) (SEL)</b> (ziemniaki, warzywa mieszane, marchew, seler, pietruszka, jogurt naturalny) Schab duszony 100g Ryż basmati 70g Surówka z buraków 120g (burak, cebula, olej rzepakowy) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Twarożek z papryką 130g <b>(MLE)</b> (twaróg półtłusty, papryka, jogurt naturalny, szczypiorek) Ser gouda 15g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 15g Sałata 10g Ogórek 20g Rzodkiewka 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Hummus klasyczny 20g Ogórek 40g
<b>SUMA:</b> 1904kcal, Białko: 100g, Tłuszcz: 64,5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8g, Węglowodany ogółem: 247g, w tym cukry proste: 38,3g, Błonnik pokarmowy 35,5g, Sól: 4g				

**07.06.2026r. Niedziela**

<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b> Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 15g Pasta twarogowa 120g <b>(MLE)</b> (twaróg półtłusty, ogórek, jogurt naturalny) Sałata 10g Pomidor 20g Rzodkiewka 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Maślanka 250ml <b>(MLE)</b>	Rosół z makaronem 250ml <b>(GLU PSZ) (SEL)</b> Faszerowana papryka 250g (papryka, mięso z indyka, ryż, passata, pieczarki, cebula) Kasza jęczmienna pęczak 70g <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka z selera i jabłka 115g <b>(MLE) (SEL)</b> (seler, jabłko, jogurt naturalny, cytryna) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szynka z indyka 15g Hummus klasyczny 40g Ser gouda 15g <b>(MLE)</b> Ogórek 20g Papryka czerwona 20g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g <b>(GLU ŻYT)</b> Serek naturalny do smarowania 25g <b>(MLE)</b> Papryka czerwona 40g
<b>SUMA:</b> 1999kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 55g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,1g, Węglowodany ogółem: 298,6g, w tym cukry proste: 33,4g, Błonnik pokarmowy 39,5g, Sól: 3,4g				

**08.06.2026r. Poniedziałek**

<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> 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 <b>(MLE)</b>	Zupa szczawiowa 250ml <b>(MLE), (SEL)</b> 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 <b>(GLU JĘCZ)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 160g (kapusta pekińska, cebula, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot z owoców 250ml	Chleb żytni razowy 90g <b>(GLU ŻYT)</b> Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b> Szyńka kanapkowa 30g Ser żółty 15g <b>(MLE)</b> Twarożek ze szczypiorkiem 110g <b>(MLE)</b> Papryka czerwona 35g Ogórek 20g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b> Serek naturalny do smarowania 25g <b>(MLE)</b> Papryka czerwona 50g
<b>SUMA:</b> 2040kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 67g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 278g, w tym cukry proste: 43g, Błonnik pokarmowy 54g, Sól:5,3g				

**09.06.2026r. Wtorek**

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

OZNACZENIA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.  
**(GLUT PSZ)** – gluten pszenny  
**(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)**