

Jadłospis dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

30.07.-08.08.2026r.

30.07.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta z gotowanego buraka 100g (burak, ciecierzycy, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 200ml (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (SEL) (bulion drobiowy, pomidory z puszki, ryż biały, marchew, pietruszka korzeń, seler) Kotlety z piersi kurczaka 120g (GLU PSZ) (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 210g Surówka z kalarepy 120g (kalarepa, jabłko, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 25g Rzodkiewka 30g
SUMA: 1970.9kcal, Białko: 103.9g, Tłuszcz: 60.7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,2g, Węglowodany ogółem: 268.7g, w tym cukry proste: 41.8g, Błonnik pokarmowy 39g, Sól: 4.4g				

31.07.2026r. Piątek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Frittata z papryką i cukinią 160g (JAJ) (jajko, cukinia, papryka, olej rzepakowy) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Zupa koperkowa 250ml (MLE) (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, koper) Kartacze z kaszą gryczaną i serem 300g (MLE) (ziemniaki, ser twarogowy półtłusty, kasza gryczana, cebula, olej rzepakowy) Surówka z kapusty kiszonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 100g (soczewica czerwona, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Ser gouda 15g (MLE) Hummus klasyczny 10g Papryka czerwona 40g

SUMA: 1996.2 kcal, Białko: 89.6g, Tłuszcz: 67.8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 277.1g, w tym cukry proste: 31.6g, Błonnik pokarmowy 44.4g, Sól: 5.2g

01.08.2026r. Sobota

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ) (MLE) (jajko, papryka, ogórek, jogurt naturalny, szczypiorek) Szyńka z indyka 30g Sałata 5g Rzodkiewka 15g Papryka czerwona 20g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 250ml (MLE)	Zupa jarzynowa 250ml (MLE) (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, warzywa mieszane, marchew, seler, pietruszka, jogurt naturalny) Schab zapiekany z warzywami 150 g (schab wieprzowy, passata pomidorowa, cukinia, pieczarki, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy) Ryż basmati 70g Surówka z buraków 120g (burak, cebula, olej rzepakowy) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Twarożek z papryką 130g (MLE) (twaróg półtłusty, papryka, jogurt naturalny, szczypiorek) Ser gouda 15g (MLE) Szyńka z indyka 15g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Hummus klasyczny 20g Ogórek 40g
SUMA: 2009.6 kcal, Białko: 102.5g, Tłuszcz: 65.1g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8g, Węglowodany ogółem: 271.7g, w tym cukry proste: 45.5g, Błonnik pokarmowy 41g, Sól: 4.4g				

02.08.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15g Pasta twarogowa 120g (MLE) (twaróg półtłusty, ogórek, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Maślanka 250ml (MLE)	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ) (SEL) Faszerowana papryka 250g (papryka, mięso z indyka, ryż, passata pomidorowa, pieczarki, cebula) Kasza jęczmienna pęczak 70g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka 115g (MLE) (SEL) (seler, jabłko, jogurt naturalny, cytryna) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15g Hummus klasyczny 40g Ser gouda 15g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Papryka czerwona 40g

SUMA: 1976.6kcal, Białko: 96.8g, Tłuszcz: 57g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.3g, Węglowodany ogółem: 287.3g, w tym cukry proste: 33g, Błonnik pokarmowy 37.5g, Sól: 3.2g

03.08.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Gotowana fasolka śniadaniowa 130g (passata pomidorowa, fasola biała, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa szczawiowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, szczaw, seler, ziemniaki, śmietana 18%) 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 bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30g (MLE) Papryka czerwona 50g
SUMA: 1972kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 67g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,3g, Węglowodany ogółem: 270g, w tym cukry proste: 41g, Błonnik pokarmowy 51g, Sól:4,8g				

04.08.2026r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Hummus klasyczny 60g (SEZ) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Koktajl z malinami 250g (MLE) (kefir, płatki owsiane, maliny)	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) (bulion drobiowy, seler, por, marchew, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka, korzeń, natka pietruszki) Smażony kotlet z piersi indyka 100g (GLU PSZ), (JAJ)	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 130g (MLE) (jajko, ogórek zielony, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Papryka czerwona 50g

		Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z gotowanych buraków 160g (burak, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Jabłko 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	
SUMA: 2109kcal, Białko: 104.3g, Tłuszcz: 63,8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 303.9g, w tym cukry proste: 42.5g, Błonnik pokarmowy 52.7g, Sól:5,2g				

05.08.2026r. 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, bazylia) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Zupa brokułowa 250ml (SEL) (bulion, brokuł, ziemniaki, marchew, cebula, śmietana 18%,) Płatki drożdżowe naleśniki ze szpinakiem 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (mleko 2% tł., mąka drożdżowa, jajko, szpinak, czosnek, ser mozzarella) Mizeria 125g (MLE) (ogórek, cebula, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Kurczak w galarecie 65g Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 40g (MLE) Kalarepa 40g
SUMA: 1827.5kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 57.6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.6g, Węglowodany ogółem: 243.6g, w tym cukry proste: 38.3g, Błonnik pokarmowy 40.8g, Sól:4,6g				

06.08.2026r. 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 Hummus klasyczny 30g Sałata 10g Mix warzyw50g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Kefir z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE)	Barszcz ukraiński 250ml (SEL) (bulion, burak, ziemniaki, fasola biała, pietruszka korzeń, marchew,) Schab duszony 150g Kasza gryczana 65g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Serek kremowy do smarowania 25g (MLE) Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą 150g (sałata rzymska,	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Ser żółty 15g Kalarepa 40g

		(kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	ciecierzyca, pomidor, papryka czerwona, olej rzepakowy) Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	
SUMA: 2081.5kcal, Białko: 94.4g, Tłuszcz: 69.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,9g, Węglowodany ogółem: 294.1g, w tym cukry proste: 47.9g, Błonnik pokarmowy 54.3g, Sól: 5g				

07.08.2026r. Piątek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pieczona frittata ze szpinakiem 150g (JAJ), (MLE) (jajka, szpinak, cebula, ser mozzarella, czosnek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna, bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa Minestrone 250ml (SEL) (bulion, cukinia, pomidor, papryka czerwona, bakłażan, fasolka szparagowa, cebula, por, seler, olej rzepakowy, czosnek) Pulpety 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 bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Smalec z fasoli i jabłka 100g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Ogórek 40g
SUMA: 1998.6kcal, Białko: 103.9g, Tłuszcz: 68.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.9g, Węglowodany ogółem: 265.5g, w tym cukry proste: 47.1g, Błonnik pokarmowy 49.4g, Sól: 5.5g				

08.08.2026r. Sobota

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Sałatka z tuńczyka z ryżem 100g (RYB) (tuńczyk w sosie własnym, ryż biały, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 250g (MLE)	Zupa ogórkowa 250ml (SEL) (bulion, ziemniaki, ogórki kwaszone, pietruszka korzeń, marchew, seler, śmietana 18%) Roladki z kurczaka z brokułem i mozzarellą 150g (MLE) (mięso z piersi kurczaka, brokuł, ser mozzarella, natka pietruszki, czosnek) Sos czosnkowy 30g (MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 70g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 150g (SEL) (seler korzeniowy, jabłko, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30g Jajko na twardo 50g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka do smarowania 50g Ogórek 40g
SUMA: 2051.3kcal, Białko: 103.6g, Tłuszcz: 62.5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.8g, Węglowodany ogółem: 289.9g, w tym cukry proste: 35.7g, Błonnik pokarmowy 44.1g, Sól: 5,5g				

OZNACZENIA ALERGENÓW:

- 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)**