

Jadłospis dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

19.08.-28.08.2026r.

19.08.2026r. Środa

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek 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) (serek wiejski naturalny, papryka) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Maślanka 250g (MLE)	Zupa jarzynowa 250 ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, bukiet z jarzyn, seler korzeniowy, marchew, śmietana 18%, natka pietruszki) Pieczone udko z kurczaka 120g Ryż biały 75 g Mizeria 120g (MLE) (ogórek, cebula, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) „Smalec” z fasoli i jabłka 80g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Szynka z indyka 15 g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Hummus klasyczny 40g Papryka czerwona 40g
SUMA: 2103.1kcal, Białko: 102.9g, Tłuszcz: 66.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.1g, Węglowodany ogółem: 295.6g, w tym cukry proste: 32.7g, Błonnik pokarmowy 45.7g, Sól: 3.8g				

20.08.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowa 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, ogórek, szczypiorek) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa ogórkowa 250 ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, ogórki kwaszone, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18%) Faszerowana cukinia 250g (cukinia, mięso mielone drobiowe, passata pomidorowa, cebula) Komosa ryżowa 70 g Surówka z selera i jabłka 125g (MLE) (seler korzeniowy, jabłko, marchew, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 150g (RYB), (GLU PSZ) (makaron penne, tuńczyk w oleju, pomidory koktajlowe, rukola, oliwki czarne, pestki słonecznika) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Winogrona 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30g (MLE) Ogórek zielony 40g
SUMA: 2030.4kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 60.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 290.2g, w tym cukry proste: 36.2g, Błonnik pokarmowy 44.3g, Sól: 5.2g				

21.08.2026r. 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 Frittata z papryką i cukinią 150g (jajko kurze, cukinia, papryka czerwona, olej rzepakowy) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Maślanka 250g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron pszenny, koncentrat pomidorowy, marchew, natka pietruszki) Naleśniki ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i serem feta 350g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (mleko spożywcze 2% tł., mąka pszenna, jajko kurze, szpinak mrożony, czosnek, cebula, suszone pomidory, ser feta, jogurt naturalny, olej rzepakowy) Surówka z tartej marchewki 125g (marchew, jabłko, olej rzepakowy, chrzan) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g (soczewica czerwona, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, bazylia) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka kanapkowa 30g Ogórek zielony 40g
SUMA: 2194.2kcal, Białko: 99.5g, Tłuszcz: 73g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.5g, Węglowodany ogółem: 309.1g, w tym cukry proste: 39g, Błonnik pokarmowy 45g, Sól: 5.5g				

22.08.2026r. 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) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Twarożek z wiśniami 120g (MLE), (GLU PSZ) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, płatki owsiane, konfitura wiśniowa bez cukru) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kefir 200g (MLE)	Zupa meksykańska 250 ml (bulion drobiowy, fasola czerwona konserwowa, papryka czerwona, pieczarka, kukurydza konserwowa, czosnek, koncentrat pomidorowy, cebula, olej rzepakowy) Pierogi leniwe 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (ser twarogowy półtłusty, jajko kurze, mąka pszenna, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałatka z brokułą 150g (MLE) (brokuł, kasza jagłana, papryka czerwona, jogurt naturalny) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Hummus klasyczny 20g Pomidor 40g
SUMA: 1991.8kcal, Białko: 104.5g, Tłuszcz: 59.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.1g, Węglowodany ogółem: 278.7g, w tym cukry proste: 35.9g, Błonnik pokarmowy 38.5g, Sól: 4.4g				

23.08.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Ryba po grecku 120g (RYB), (GLU PSZ) (mintaj, marchew, pietruszkę korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Barszcz ukraiński 250 ml (bulion drobiowy, burak, ziemniaki, fasola biała, pietruszkę korzeń, marchew) Pulpety drobiowe 120g (mielony filet z piersi kurczaka, jajko kurze, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kasza gryczana 70 g Surówka z czerwonej kapusty 115g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90 g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pomidorowy twaróg 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, suszone pomidory, bazylia) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Papryka czerwona 40g
SUMA: 1957kcal, Białko: 103.1g, Tłuszcz: 64g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,3g, Węglowodany ogółem: 261.7g, w tym cukry proste: 30.5g, Błonnik pokarmowy 43.3g, Sól: 4.8g				

24.08.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Twarożek z suszonymi pomidorami 85g (MLE) (ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, suszone pomidory) Szynka z indyka 15g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 200ml (MLE) Pestki dyni 15g	Barszcz biały 250ml (SEL) (MLE) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, kiełbasa szynkowa z indyka, śmietana 18%, chrzan tarty) Schab ze śliwką w sosie własnym 120g (schab wieprzowy, bulion drobiowy, cebula, śliwka suszona, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna perłowa 75g (GLU JĘCZ) Kalafior gotowany 150g Surówka z kapusty pekińskiej 170g (kapusta pekińska, pomidor, papryka, ogórek, cebula, olej rzepakowy) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Hummus klasyczny 20g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Ogórek zielony 40g
SUMA: 1953.5kcal, Białko: 103.1g, Tłuszcz: 62.5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.6g, Węglowodany ogółem: 265.9g, w tym cukry proste: 35.1g, Błonnik pokarmowy 43.4g, Sól: 4.9g				

25.08.2026 Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Tortilla z serkiem i warzywami 90g (MLE) (tortilla pszenna, serek naturalny, papryka czerwona, sałata) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 250ml (MLE)	Zupa zacierkowa 250ml (GLU PSZ) (SEL) (bulion drobiowy, marchew, zacierki, pietruszką korzeń, seler korzeniowy, natka pietruszeki) Gołąbki tradycyjne w sosie pomidorowym 200g (mielony filet z piersi kurczaka, kapusta włoska, ryż biały, koncentrat pomidorowy, cebula, olej rzepakowy) Ziemniaki 210g Surówka Colesław 165g (MLE) (kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, majonez, sok cytrynowy) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałatka z kaszą bulgur i burakiem 150g (MLE) (kasza bulgur, szpinak, burak gotowany, ser feta, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Hummus klasyczny 10g Ser żółty 15g (MLE) Papryka czerwona 40g
SUMA: 2339.7kcal, Białko: 101.7g, Tłuszcz: 65.4g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.6g, Węglowodany ogółem: 357g, w tym cukry proste: 44.1g, Błonnik pokarmowy 51.7g, Sól: 4.5g				

26.08.2026r. Środa

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Jajko na twardo 60g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Maślanka 250ml (MLE) Płatki owsiane 30g (GLU OWS)	Zupa kalafiorowa 250ml (MLE) (SEL) (bulion, ziemniaki, marchew, kalafior, śmietana 18%, natka pietruszki) Roladki z kurczaka ze szpinakiem i serem 150g (MLE) (mięso z kurczaka, szpinak, ser twarogowy półtłusty) Kasza gryczana 70g Surówka z czerwonej kapusty 140g (czerwona kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy)	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Twarożek z makrelą 130g (MLE) (RYB) (twaróg półtłusty, makrela wędzona, jogurt naturalny, papryka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30g (MLE) Pomidor 40g
SUMA: 1974.8kcal, Białko: 104.5g, Tłuszcz: 69.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.6g, Węglowodany ogółem: 252.3g, w tym cukry proste: 23.1g, Błonnik pokarmowy 37.9g, Sól: 4,9g				

27.08.2026r. 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) Smażone kotlety z piersi kurczaka 120g (GLU PSZ) (JAJ) (filet z piersi kurczaka, jajko kurze, olej rzepakowy, bułka tarta) 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				

28.08.2026r. 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) (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, koper) Kartacze z kaszą gryczaną i serem 300g (MLE) (ziemniaki, ser twarogowy półtłusty, kasza gryczana, cebula, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana) Surówka z kapusty kiszonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy 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				

OZNACZENIA ALERGENÓW:

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

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**)