

Jadłospis dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

29.08.-07.09.2026r.

29.08.2026r. 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) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 250ml (MLE)	Zupa jarzynowa 250ml (MLE) (SEL) (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) Szynka 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: 2009.6kcal, 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				

30.08.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka 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) (bulion drobiowy, makaron pszenny, marchew) Faszerowana papryka 250g (papryka, mięso z indyka, ryż, passata, pieczarki, cebula) Kasza jęczmienna pęczak 70g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka 115g (MLE) (SEL) (seler, jabłko, jogurt naturalny, cytryna) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka 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				

31.08.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Maso 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, ziemniaki, szczaw, 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 owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Maso 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				

01.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło 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, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, natka pietruszki) Smażony kotlet z piersi indyka 100g (GLU PSZ), (JAJ) (mięso z piersi indyka, jajko kurze, bułka tarta, olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z gotowanych buraków 160g (burak, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 130g (MLE) (jajko, ogórek zielony, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Jabłko 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Papryka czerwona 50g
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				

02.09.2026r. 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%,) Petnoziarniste naleśniki ze szpinakiem 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (mleko 2% tł., mąka petnoziarnista, 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) Szynka z indyka 30g Kurczak w galarecie 65g (mięso z piersi kurczaka, bulion drobiowy, marchew, groszek zielony, konserwowy, żelatyna, natka pietruszki) 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				

03.09.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto 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) (kefir, jabłko, cynamon)	Barszcz ukraiński 250ml (SEL) (bulion drobiowy, burak, ziemniaki, fasola biała, marchew, pietruszka korzeń) Schab duszony 150g (bulion drobiowy, mięso z piersi indyka, cebula, olej rzepakowy) Kasza gryczana 65g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g (kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Serek kremowy do smarowania 25g (MLE) Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą 150g (sałata rzymska, ciecierzycza, pomidor, papryka czerwona, olej rzepakowy) Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Ser żółty 15g Kalarepa 40g
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				

04.09.2026r. 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 drobiowy, cukinia, pomidor, papryka, bakłażan, fasola szparagowa, cebula, por, seler korzeniowy, olej rzepakowy) Pulpety w sosie koperkowym 150g (RYB) Ziemniaki gotowane 210g (morszczuk, jajko, cebula, bulion, śmietana 18%, koper) 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 czarna 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				

05.09.2026r. 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 drobiowy, ziemniaki, ogórek kwaszony, pietruszka korzeń, marchew, śmietana 18%) Roladki z kurczaka z brokułem i mozzarellą 150g (MLE) (mięso z piersi kurczaka, brokuł, ser mozzarella, olej rzepakowy, czosnek) Sos czosnkowy 30g (MLE) (jogurt naturalny, czosnek, natka pietruszki) Kasza jęczmienna, perłowa 70g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka z rodzynekami 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 czarna 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				

06.09.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Pomidorowy twarożek 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, suszone pomidory, bazylia) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron pszenny, marchew, natka pietruszki) Indyk duszony w sosie pieczarkowym 120g (mięso z udźca indyka, bulion drobiowy, pieczarki, cebula olej rzepakowy) Ryż basmati 75g Surówka Colesław 140g (kapusta biała, marchew, jogurt naturalny) (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Sałatka jarzynowa 100g (MLE), (JAJ) (ziemniaki, jajko, pietruszka korzeń, marchew, groszek zielony, jogurt naturalny, majonez) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Marchew 45g
SUMA: 2041kcal, Białko: 104,3g, Tłuszcz: 63,6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 284g, w tym cukry proste: 36,4g, Błonnik pokarmowy 43,8g, Sól: 5g				

07.09.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15g Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g (soczewica czerwona, suszone pomidory, bazylia) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, bukiet z jarzyn, jogurt naturalny) Schab gotowany w sosie pietruszkowym 120g (MLE) (schab wieprzowy, bulion drobiowy, jogurt naturalny, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kasza gryczana 65g Surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, pomidor, papryka czerwona, ogórek, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Sałatka makaronowa z kurczakiem 100g (MLE) (makaron penne, mięso z piersi kurczaka, ogórek zielony, papryka czerwona, kukurydza konserwowa, jogurt naturalny, natka pietruszki) Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Papryka czerwona 20g
SUMA: 2028.4kcal, Białko: 103.1g, Tłuszcz: 57.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.4g, Węglowodany ogółem: 295g, w tym cukry proste: 30.7g, Błonnik pokarmowy 43.4g, Sól: 4.2g				

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)**

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)**