

Jadłospis dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

08.09.-17.09.2026r.

08.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Maso ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Frittata z papryką, groszkiem i pomidorem 150g (JAJ) (jajka, papryka czerwona, groszek zielony, pomidor, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Maślanka 250g (MLE)	Zupa ziemniaczana 250ml (bulion drobiowy, ziemniaki, por, marchew, jogurt naturalny) Potrawka z kurczaka z cukinią 150g (pierś z kurczaka, marchew, pieczarki, olej rzepakowy) Ryż basmati 75g Surówka z czerwonej kapusty 140g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Maso ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem 120g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko 150g	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Pomidor 40g
SUMA: 2063.7kcal, Białko: 104.1g, Tłuszcz: 66.5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.3g, Węglowodany ogółem: 281g, w tym cukry proste: 42.6g, Błonnik pokarmowy 42.7g, Sól: 5g				

09.09.2026r. Środa

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta twarogowa 100g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, ogórek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kefir 250g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (bulion drobiowy, koncentrat pomidorowy, ryż biały, marchew, natka pietruszki) Wege gołąbki bez zawijania 150g (JAJ) (kapusta biała, passata pomidorowa, soczewica zielona, kasza jaglana, papryka czerwona, olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane z koperkiem 140g Surówka z białej kapusty 100g (kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Hummus paprykowy 60g (SEZ) Szynka z indyka 30g Sałata (10g) Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Ogórek zielony 40g
SUMA: 2183.8kcal, Białko: 99.7g, Tłuszcz: 59g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 336.3g, w tym cukry proste: 45.7g, Błonnik pokarmowy 49.6g, Sól: 5.1g				

10.09.2026r. Czwartek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 120g (JAJ), (MLE) (jajko, ogórek, jogurt naturalny, rzodkiewka szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50 Herbata czarna bez cukru	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa kalafiorowa 250ml (bulion, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana 18%, natka pietruszki) Smażony kotlet mielony 100g (GLU PSZ), (JAJ) Ziemniaki 210g Buraczki na ciepło 120g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna, bez cukru	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny 25g Ogórek zielony 40g
SUMA: 1910.3kcal, Białko: 97.2g, Tłuszcz: 68.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.3g, Węglowodany ogółem: 242.1g, w tym cukry proste: 46.4g, Błonnik pokarmowy 37.1g, Sól: 4.7g				

11.09.2026r. Piątek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser camembert z żurawiną 40g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru	Kefir 250ml (MLE) Jabłko 150g	Zupa cukiniowa z pieczarkami i ciecierzą 250ml (bulion drobiowy, cukinia, soczewica, pieczarka, marchew) Pieczony kotlet rybny 120g (RYB), (MLE) Ziemniaki z koperkiem 210g Surówka z kapusty kiszonej 130g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Hummus klasyczny 40g (SEZ) Twarożek ze szczypiorkiem 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25g Papryka czerwona 40g
SUMA: 1993.9kcal, Białko: 94g, Tłuszcz: 66.8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.3g, Węglowodany ogółem: 273.5g, w tym cukry proste: 50g, Błonnik pokarmowy 43.9g, Sól: 5,3g				

12.09.2026r. Sobota

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru	Jogurt naturalny 150g (MLE) , Pestki dynii 10g	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion, pieczarki, marchew, makaron pszenny, śmietana 18%) Kotlet z piersi kurczaka 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z kiszonego ogórka 120g (ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny, majonez, rzodkiewka, szczypiorek) Ser żółty 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Hrbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka kanapkowa 30g Pomidor 20g
SUMA: 1915.4kcal, Białko: 100.5g, Tłuszcz: 63.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.9g, Węglowodany ogółem: 250g, w tym cukry proste: 32.3g, Błonnik pokarmowy 35.6g, Sól: 6g				

13.09.2026r. Niedziela

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Twarożek z makrelą wędzoną 100g (MLE), (RYB) (Ser twarogowy półtłusty, makrela wędzona, papryka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru	Kefir z jabłkiem 200ml (MLE)	Rosół makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron pszenny, marchew, natka pietruszki) 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 bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Ser żółty 15g (MLE) Hummus klasyczny 30g (SEZ) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Ogórek 40g
SUMA: 1981kcal, Białko: 100.9g, Tłuszcz: 61.6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.6g, Węglowodany ogółem: 273.6g, w tym cukry proste: 46g, Błonnik pokarmowy 36.4g, Sól: 4.5g				

14.09.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
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 Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Kefir 250ml (MLE)	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, kasza jęczmienna) Pierogi z mięsem 250g (GLU PSZ), Surówka z białej kapusty 145g (biała kapusta, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Sałatka jarzynowa 150g (MLE) (marchew, jajko, ziemniak, groszek zielony konserwowy, pietruszka korzeń, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Szynka z indyka 30g Pomidor 40g
SUMA: 2097.6 kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 53.1g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.5g, Węglowodany ogółem: 320.6g, w tym cukry proste: 49,7g, Błonnik pokarmowy 42.1g, Sól: 5g				

15.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Chleb żytni razowy 90g (GLU ŻYT) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Jajko na twardo (MLE) , (JAJ) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 250g (MLE)	Zupa fasolowa 250ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, passata pomidorowa, fasola biała, cebula, marchew, pietruszką korzeń) Burger mięsny z sosem ratatouille 150g (MLE) , (JAJ) (mięso wieprzowe z szynki, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, passata pomidorowa, cebula, bakłażan, papryka czerwona, cebula, ser mozzarella) Kasza bulgur 70 g (GLU PSZ) Surówka z buraków 120g Kompot owocowy bez cukru 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 półtłusty, cukinia) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU ŻYT) Serek naturalny dosmarowania 30g Ogórek zielny 40g
SUMA: 2126.7 kcal, Białko: 103.2g, Tłuszcz: 69.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.7g, Węglowodany ogółem: 299g, w tym cukry proste: 48.8g, Błonnik pokarmowy 53.6g, Sól: 4.5g				

16.09.2026r. 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				

17.09.2026r. 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, pietruszkę 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				

OZNACZENIA ALERGENÓW:

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