Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

24.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Kasza bulgur, gotowana 45g (01) Chleb żytni razowy 90g (01) Szynka kanapkowa 45g (01, 06, 07, 09) Sałata 15g Pomidor 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 350g (07, 09) Kasza gryczana 45g Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 484g Surówka z porów z jabłkami 150g Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g Chleb graham 60g (01)

Kolacja

Chleb graham 60g (01) Masło ekstra 7g (07) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 85g (03, 07) Napój mleczny kakaowy 200g (07)

Posiłek nocny

Wafle ryżowe wielozbożowe z kaszą, ziarnami i siemieniem lnianym 30g (06, 11)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2105.86	104.27	66.91	296.44	45.09	57.81	251.33	80.77	22.41	kwi.71

25.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Ryż brązowy, gotowany 50g Chleb IG (niski IG) 70g Masło ekstra 7g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (07) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Zupa fasolowa 350g

Obiad

Zupa fasolowa 350g Ryba pieczona ze szpinakiem fetą, z ziemniakami i pomidorkami 419g (07) Surówka z marchwi 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Sałatka makaronowa z małą ilością tłuszczu 598g (06, 07) Napój mleczny kakaowy 200g (07)

Posiłek nocny

Serek homogenizowany waniliowy 130g (07)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2177.27	111.57	74.22	285.39	40.83	66.29	244.59	93.22	26.78	cze.16

26.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Kasza orkiszowa 50g Maliny 75g Grzanki z hummusem, pieczoną papryką i serem feta 261g (01, 07, 11) Sałata 15g Papryka czerwona 110g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa żurek (żywienie i zbiorowe) 250g (07, 09) Jaja kurze całe, gotowane 110g Makaron 100% Durum 50g Klopsiki z indyka w sosie koperkowym 285g (01, 03, 07, 11) Surówka meksykańska (żywienie zbiorowe) 200g (10, 12) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g Chleb żytni razowy 60g (01)

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 7g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Papryka żółta 110g Sałata 10g Napój mleczny kakaowy 200g (07)

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2192.5	121.97	76.15	276.91	42.73	79.42	234.18	73.8	24.78	lip.53

27.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Płatki gryczane 50g Gruszka 67g Omlet wysokobiałkowy z serkiem wiejskim, papryką dymką 485g (01, 03, 07) Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (09) (03) Ziemniaki, gotowane 150g Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 233g (01, 09) Kapusta kiszona zasmażana 593g (01) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g Chleb graham 60g (01)

Kolacja

Chleb graham 60g (01) Masło ekstra 7g (07) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 175g (03, 04, 07, 10, 12) Napój mleczny kakaowy 200g (07) T

Posiłek nocny

Sok wielowarzywny 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2237.65	135.76	77.38	278.39	42.34	99.84	236.06	94.0	31.62	lip.46

28.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Makaron 100% Durum 50g Chleb graham 90g (01) Masło ekstra 7g (07) Szynka z piersi kurczaka 45g (01, i 06, 07, 09) Sałata 15g Ogórek świeży (długi) 90g Rzodkiewka 45g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jabłka pieczone 150g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 349g (01, 03, 07, Ryż z owocami i jogurtem (IBS) 338g (07) Kompot z agrestu (żywieni zbiorowe) 235g Masło ekstra 7g (07)

Kolacja

Masło ekstra 7g (07) Sałatka Cezar z kurczakiem grzankami 243g (01, 03, 07, 12) Herbata z cytryną 185g

Posiłek nocny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 240g (07)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
1975.09	103.99	62.26	260.89	21.33	75.61	239.57	85.32	23.72	maj.83

29.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Kasza orkiszowa 50g Chleb graham 30g (01) Jajecznica z warzywami 335g (03, 07) Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa krupnik 370g (01, 07, Bigos z młodej kapusty i 09) pieczarek 789g (01, 06, 07, Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g Chleb graham 60g (01)

Kolacja

Chleb graham 60g (01) i Grecki bowl śniadaniowy z 10, twarożkiem wiejskim i warzywami 505g (07) Napój mleczny kakaowy 200g (07)

Posiłek nocny

Kefir, 2% tłuszczu 240g (07)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2088.66	138.4	77.44	232.87	39.73	104.32	193.15	102.25	27.96	wrz.19

30.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Płatki gryczane 55g Maliny 130g Chleb żytni razowy 90g (01) Masło ekstra 7g (07) Pasta z białej fasoli z nutą kminu rzymskiego 115g Sałata 15g Papryka zielona 110g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

09) Zupa jarzynowa z kaszą manną 350g (01, 07, 09) 09) Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) 132g (01) Kasza gryczana, gotowana 50g Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 200g (09) Kompot z porzeczki (żywieni zbiorowe) 235g Chleb pełnoziarnisty (niski IG) 70g

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty (niski IG) 70g Parówki z kurczaka 100g (01, 06, 07, 09, 10) Sałata 15g Rzodkiewka 45g Napój mleczny kakaowy 200g (07) T

Posiłek nocny

Wafle gryczane 21g (01)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2061.64	108.79	60.95	300.64	60.05	61.08	240.58	67.12	22.49	6.kwi

1.10.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Kasza kuskus 45g (01) Chleb żytni razowy 90g (01) Masło ekstra 5g (07) Pasta z tuńczyka i twarogu (thermomix) 194g (03, 04, 07) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Zupa grochowa 350g

Obiad

Zupa grochowa 350g Naleśniki z serem twarogowym (żywienie zbiorowe) 147g (01, 03, 07) Truskawki 70g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g Chleb graham 60g (01)

Kolacja

Chleb graham 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Jaja kurze całe, gotowane 110g Sałata 15g Papryka czerwona 110g Napój mleczny kakaowy 250g (07)

Posiłek nocny

Kisiel naturalny z malinami 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
1976.82	108.78	63.02	263.69	38.31	68.61	225.39	71.39	22.kwi	cze.18

2.10.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Makaron 100% Durum 20g Chleb żytni razowy 90g (01) Masło ekstra 7g (07) Ser żółty Gouda tłusty 75g (07) Sałata 10g Ogórek świeży (długi) 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa curry z cukinii 350g (08, 09) Ziemniaki, gotowane 150g Jajko w sosie z pora 273g (01, 03, 07) Ćwikła z chrzanem 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g Chleb graham 60g (01)

Kolacja

Chleb graham 60g (01) Masło ekstra 7g (07) (03) Pasta z serka wiejskiego z makrelą 160g (03, 04, 07, 12) Sałata 15g Ogórek świeży (długi) 90g Napój mleczny kakaowy 200g (07)

Posiłek nocny

Sok pomidorowy 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2143.39	102.64	100.9	225.04	30.93	73.12	194.11	80.06	36.53	wrz.79

3.10.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (07) Płatki gryczane 50g Omlet z warzywami (thermomix) 376g (01, 03) Herbata czarna, napar z cukrem 250g Śliwki 150g

Obiad

Barszcz czerwony - czysty (żywienie zbiorowe) 299g (09) Jaja kurze całe, gotowane 110g (03) Gołąbek (żywienie zbiorowe) 407g (01, 07) Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g Chleb żytni razowy 60g (01)

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 7g (07) Szynkówka wieprzowa 30g (01, 06, 07, 09) Sałata 15g Pomidory koktajlowe 100g Napój mleczny kakaowy 200g (07)

Posiłek nocny

Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany 300g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2020.74	107.03	74.03	251.14	37.85	80.36	213.27	108.44	28.98	maj.82