Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis: 26.06.2026 - 5.07.2026

26.06.2026

Obiad

Spaghetti włoskie z sosem pomidorowo - bazyliowym 406g (gluten, jaja)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 220g

Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2101.07	109.25	72.01	262.36	24.26
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
75.03	238.13	67.44	28.maj	maj.26

27.06.2026

Obiad

gulasz wieprzowo-drobiowy 197g (mleko, seler)
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno) 60g
Sałatka szwedzka, konserwowa 200g (gorczyca, siarka)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Sok wielowarzywny 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2202.14	97.05		301.84	
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
46.94	257.13	77.11	24.45	wrz.54

28.06.2026

Obiad

Klopsiki z indyka w sosie koperkowym 160g (gluten, jaja, mleko, sezam)
Ryż brązowy, gotowany 60g
Sałata 175g
Śmietana, 18% tłuszczu 25g (mleko)
Kompot z jabłek (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1939.75	107.32	73.49	225.97	27.55
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
63.65	198.41	54.88	25.44	cze.23

29.06.2026

Obiad

Łazanki z kiełbasą 400g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 220g

Kolacja

Wafle z ciecierzycy 24g (gluten)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2039.79	118.85	57.97	279.91	37.89
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
72.01	242.01	79.2	18.58	cze.13

30.06.2026

Obiad

Mizeria (żywienie zbiorowe) 198g (mleko)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1836.39	121.37	60.55	211.69	25.58
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
91.59	186.1	67.82	21.sie	sie.23

1.07.2026

Obiad

Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 220g

Kolacja

Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g (jaja, mleko)
Sałata lodowa 70g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)
Wafle gryczane 21g (gluten)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1914.12	104.69	61.33	257.37	31.92
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
70.78	225.44	59.27	18.77	5.lut

2.07.2026

Obiad

Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 161g (gluten, jaja, mleko)
Ryż brązowy, gotowany 60g
Kapusta biała, gotowana, zasmażana 200g (gluten, mleko)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Wafle ryżowe naturalne z ryżu brązowego 50g (soja, sezam)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2056.56	99.37		284.24	
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
59.92	247.17	61.62	26.67	maj.64

3.07.2026

Obiad

pierogi leniwe z sosem ziołowym 400g (mleko)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Kefir, 2% tłuszczu 240g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2074.52	119.19	80.15	237.6	34.33
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
79.84	203.28	42.3	23.46	mar.89

4.07.2026

Obiad

Kotleciki rybne z dipem ogórkowym 349g (gluten, jaja, ryby, mleko)
Kasza gryczana, gotowana 60g
Surówka z marchwi i jabłka 200g (orzechy)
Kompot z jabłek (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Jajecznica z fetą i szpinakiem 217g (jaja, mleko)
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)
Sok pomidorowy 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2302.91	119.42	88.05	282.51	42.38
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
78.36	240.21	84.92	31.17	lip.62

5.07.2026

Obiad

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 150g (gluten, jaja)
Ziemniaki młode 200g
Surówka z białej kapusty 200g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g

Kolacja

Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1849.75	83.59		215.84	
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
51.22	186.35	44.73	26.lut	mar.55