Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis: 5.08.2026 - 14.08.2026

5.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Płatki gryczane 25g
Chleb żytni razowy 90g
Masło ekstra 5g
Pasta twarogowa z rzodkiewką 227g
Herbata czarna bez cukru 250g

Obiad

Zupa żurek 350g
Ryż zapiekany z jabłkiem 317g
Kompot z rabarbaru 235g

Kolacja

Chleb graham 90g
Masło ekstra 7g
Szynka parzona 45g
Pomidor 160g
Borówka 130g
Herbata czarna z cukrem 200g

Posiłek nocny

Budyń bez cukru o smaku czekoladowym 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1830.94	84.69	63.55	247.2	34.47
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
60.43	212.73	85.71	21.25	maj.43

6.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Kasza bulgur gotowana 45g
Chleb żytni razowy 90g
Masło ekstra 10g
Ser żółty 75g
Papryka czerwona 110g
Sałata 15g
Jabłko 160g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 348g
Udka pieczone w przyprawach z kaszą i surówką z pekinki 254g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb graham 60g
Jajo gotowane 55g
Sałata 15g
Ogórek świeży 90g
Kalafior 283g
Herbata czarna z cukrem 200g

Posiłek nocny

Kisiel naturalny z malinami 397g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2008.39	103.47	71.89	265.27	45.84
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
61.59	219.43	72.3	23.51	cze.79

7.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Makaron pszenny kokardki 50g
Omlet jajeczny 128g
Pieczarki 60g
Brokuły gotowane 250g
Pomidory koktajlowe 100g
Nektarynka 120g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 309g
Ryba po grecku pieczona 279g
Kasza bulgur 60g
Marchew z groszkiem 250g
Fasolka szparagowa 65g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb żytni razowy 90g
Hummus 60g
Tahini 6g
Papryka zielona 110g
Rzodkiewka 45g
Herbata owocowa 250g

Posiłek nocny

Wafle gryczane z pastą Wawrzyniec i kiełkami 91g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1922.23	103.59	57.04	281.35	56.37
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
41.78	224.97	68.84	19.29	lut.87

8.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Płatki gryczane 15g
Chleb graham 90g
Szynka kanapkowa 45g
Rzodkiewka 75g
Sałata 15g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 286g
Leczo z cukinią i kiełbasą 488g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 195g
Herbata czarna z cukrem 200g

Posiłek nocny

Kefir 2% 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1929.93	95.66	90.02	200.49	29.42
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
64.49	171.07	67.05	21.44	cze.65

9.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Ryż basmati 50g
Chleb graham 90g
Masło ekstra 5g
Sałatka Cezar z kurczakiem i grzankami 122g
Jabłko Gala 320g
Herbata czarna bez cukru 250g

Obiad

Rosół z makaronem 350g
Kotlet schabowy z pieczarkami 205g
Kasza bulgur 150g
Surówka z białej kapusty 200g
Kompot z agrestu 250g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło ekstra 7g
Szynka z indyka 30g
Ogórek świeży 90g
Sałata 10g
Herbata owocowa 250g

Posiłek nocny

Sok pomidorowy 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2063.17	96.63	62.78	293.17	41.86
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
60.59	251.32	83.07	22.15	7.wrz

10.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Kasza orkiszowa 45g
Chleb graham 60g
Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem 292g
Agrest 55g
Herbata czarna bez cukru 250g

Obiad

Zupa krupnik 390g
Cukiniowe leniwe ze śliwkami 269g
Jogurt naturalny 2% 180g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb żytni razowy 90g
Masło ekstra 7g
Ogórkowe łódeczki z hummusem i warzywami 347g
Herbata czarna z cukrem 200g

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2099.27	107.86	80.32	263.92	42.81
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
63.03	221.11	70.91	31.24	mar.81

11.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Makaron Durum 45g
Cukinia faszerowana kuskusem, papryką i pomidorami 651g
Śliwki 50g
Herbata czarna bez cukru 250g

Obiad

Barszcz ukraiński 321g
Kotlet de volaille 168g
Ryż brązowy 33g
Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kwaszonym 200g
Kompot z porzeczki 235g

Kolacja

Mąka pszenna pełnoziarnista 70g
Ser żółty 50g
Pomidor 160g
Herbata czarna z cukrem 200g

Posiłek nocny

Kisiel z jagód ze skyrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1996.99	110.5	74.49	246.89	40.99
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
71.26	205.94	68.38	27.sty	mar.91

12.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Kasza manna 56g
Chleb żytni razowy 60g
Masło ekstra 5g
Szynka z piersi kurczaka 30g
Ogórek świeży 90g
Herbata czarna bez cukru 250g

Obiad

Zupa fasolowa 350g
Bigos z młodej kapusty i pieczarek 789g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb graham 60g
Sałatka z brokuła i tuńczyka 553g
Herbata czarna z cukrem 250g

Posiłek nocny

Sok wielowarzywny 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1903.16	123.34	50.8	265.21	49.69
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
69.19	215.51	81.72	19.99	wrz.66

13.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Płatki gryczane 33g
Chleb żytni razowy 60g
Masło ekstra 5g
Pasta twarogowa z brokułem 227g
Banan 130g
Herbata czarna bez cukru 250g

Obiad

Krem z cukinii 350g
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową 522g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło ekstra 10g
Parówki z kurczaka 100g
Sałata 15g
Rzodkiewka 30g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata owocowa 250g

Posiłek nocny

Wafle ryżowe wielozbożowe z kaszą, ziarnami i siemieniem lnianym 50g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2072.72	103.2	76.2	263.69	36.36
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
67.5	227.32	68.75	30.sie	mar.86

14.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Ryż basmati 33g
Chleb graham 90g
Masło ekstra 5g
Jaja gotowane 110g
Sałata 15g
Kalafior 212g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata czarna z cukrem 250g

Obiad

Kremowa zupa ze świeżych pomidorów 350g
Lekkostrawne pulpeciki rybne 286g
Ziemniaki 225g
Mizeria 200g
Kompot z rabarbaru 235g

Kolacja

Chleb żytni razowy 90g
Masło ekstra 7g
Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 85g
Napój mleczny kakaowy 200g

Posiłek nocny

Galaretka owocowa 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2053.68	97.83	64.29	291.7	35.39
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
61.97	256.27	99.82	28.maj	maj.29