Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych cukrów

Jadłospis: 14.09.2026 - 23.09.2026

14.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Płatki jęczmienne 45g (gluten) Chleb żytni razowy 90g (gluten) Szynka kanapkowa 45g (gluten, soja, mleko, seler) Masło ekstra 10g (mleko) Sałata 15g Pomidor 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jabłko 160g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 362g (mleko, seler) Szpinakowe kopytka z sosem ziołowym 325g (gluten, soja, mleko) Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten) Masło ekstra 7g (mleko) Sałatka z brokuła i tuńczyka 553g (ryby, mleko, orzechy) Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Kisiel naturalny z malinami 397g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2081,77	100,63	52,31	335,04	51,57	51,96	283,46	100,5	15,32	,6,35

15.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Ryż basmati 50g Chleb żytni razowy 30g (gluten) Omlet z papryką, cebulką i szczypiorkiem 227g (gluten, jaja, mleko) Sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Brzoskwinia 90g

Obiad

Zupa curry z cukinii 350g (orzechy, seler) Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 182g (gluten, jaja) Kasza bulgur, gotowana 45g (gluten) Surówka z marchwi 200g Ogórek kiszony 50g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten) Masło ekstra 7g (mleko) Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 60g (sezam) Pasta sezamowa Tahini 6g Sałata 10g Ogórek świeży (długi) 90g Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Kefir, 2% tłuszczu 120g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2086,79	93,11	91,24	242,2	32,5	60,11	209,72	70,09	33,34,	,04,12

16.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Makaron 100% Durum 45g Chleb żytni razowy 90g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 175g (jaja, ryby, mleko, gorczyca, siarka) Sałata 15g Papryka czerwona 110g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Truskawki 75g

Obiad

Zupa fasolowa 337g (mleko) Kasza bulgur, gotowana 150g (gluten) Jajka w sosie koperkowym 432g (gluten, jaja, mleko) Surówka z porów z jabłkami 150g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

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

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2282,25	105,6	88,48	289,77	47,39	57,86	242,38	69,3	26,83	,6,47

17.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Kasza bulgur 60g (gluten) Chleb żytni razowy 90g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Serek twarogowy ze szczypiorkiem 50g Sałata 15g Ogórek świeży (długi) 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Nektarynka 120g

Obiad

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 350g (mleko, seler) Spaghetti bolognese z mięsem wołowym 261g (gluten, jaja, mleko) Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten) Masło ekstra 7g (mleko) Parówki z kurczaka 100g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Wafle gryczane 21g (gluten)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2180,16	89,9	80,94	293,22	36,67	47,02	256,54	71,14	24,49	,4,86

18.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Ryż brązowy, gotowany 50g Chleb graham 90g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Ser żółty 75g (mleko) Sałata 15g Rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Gruszka 135g

Obiad

Zupa krem z pieczarek 350g (mleko, seler) Makaron 100% Durum 75g Ryba po grecku pieczona 279g (ryby, siarka) Surówka “colesław“ z kalafiora 196g (jaja, mleko) Kompot z agrestu (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten) Masło ekstra 7g (mleko) Serek twarogowy, ziarnisty 200g (mleko) Ogórek świeży (długi) 90g Herbata z cytryną 185g

Posiłek nocny

Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 120g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2057,19	113,89	75,98	246,35	33,51	78,62	212,86	68,49	26,46	,6,23

19.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Chleb graham 30g (gluten) Omlet z warzywami i sałatką z rukoli i papryki 518g (jaja, mleko) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Śliwki 100g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 321g (gluten, mleko, seler) Obiad dla cukrzyka: Gulasz z cukinią i ryżem 451g Surówka z białej kapusty 200g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Sałatka makaronowa z kabanosami i warzywami 323g (mleko) Herbata z cytryną 185g

Posiłek nocny

Kisiel z jagód ze skyrem 411g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2189,06	100,68	83,21	256,08	46,13	77,75	209,92	79,47	27,46	,5,6

20.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Chleb żytni razowy 90g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 90g (sezam) Pasta sezamowa Tahini 6g Sałata 15g Papryka zielona 110g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Maliny 130g

Obiad

Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (seler) Kasza gryczana, gotowana 150g Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) 132g Buraki zasmażane 200g (gluten, mleko) Kompot z porzeczki (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 70g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Napój mleczny kakaowy 200g (mleko) Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja) Sałata 15g Rzodkiewka 45g

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]
2106,68	97,74	77,72	280,36	50,25,	56,53	230,13	92,06	24,24	,6,42

21.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Kasza kuskus 45g (gluten) Chleb żytni razowy 90g (gluten) Masło ekstra 5g (mleko) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 170g (jaja, mleko) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jabłko 160g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe) 349g (mleko, seler) Naleśniki z serem twarogowym (żywienie zbiorowe) 147g (jaja, mleko) Maliny 75g Borówka, świeża 50g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Sałata 15g Papryka czerwona 110g Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2037,82	97,41	63,38	288,48	37,41	63,07	251,06	110,37	,22,09	, 5,54

22.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Makaron 100% Durum 20g Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 5g (mleko) Jajecznica z warzywami 335g (jaja, mleko) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Brzoskwinia 90g

Obiad

Zupa botwinka (żywienie zbiorowe) 350g (mleko, seler) Ryż brązowy, gotowany 50g Filety drobiowe w kremowym sosie porowo-pieczarkowym 278g (gluten, mleko, seler) Surówka z porów z jabłkami 200g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten) Pasta twarogowa z brokułem 227g (jaja, mleko) Sałata 15g Pomidory koktajlowe 100g Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

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]
2168,79	111,24	91,92	243,66	37,91	77,83	205,73	85,26	31,45	,6,1

23.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko) Płatki gryczane 50g Chleb graham 90g (gluten) Szynka z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Sałata 10g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna, napar z cukrem 250g Borówka, świeża 65g

Obiad

Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 349g (mleko, seler) Pierogi z truskawkami 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko) Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 7g (mleko) Sałatka wiosenna z nowalijkami i jajkiem 335g (jaja, mleko) Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]	BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
2130,36	98,92	62,82	311,93	37,39	55,36	274,55	85,6	18,71	,5,19