Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Jadłospis: 15.08.2026 - 24.08.2026

15.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Płatki gryczane 50g
Omlet z papryką, cebulką i szczypiorkiem 227g
Śliwki 50g
Herbata bez cukru 250g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 533g
Gulasz drobiowy z warzywami i ryżem 522g
Kompot z rabarbaru 235g

Kolacja

Chleb graham 90g
Masło 7g
Hummus 90g
Tahini 6g
Ogórek 90g
Sałata 10g
Napój mleczny kakaowy 200g

Posiłek nocny

Sok pomidorowy 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2074	115,43	73,39	270,99	50,76
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
70,41	220,21	73,91	24,65	3,75

16.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Kasza bulgur 45g
Chleb graham 90g
Masło 10g
Szynka kanapkowa 45g
Pomidor 80g
Sałata 15g
Gruszka 135g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

Obiad

Rosół z makaronem 350g
Schab w jajku z pieczarkami 187g
Kasza gryczana 50g
Surówka z marchewki i selera 250g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło 7g
Pasta twarogowa z brokułem 113g
Papryka zielona 110g
Sałata 15g
Napój mleczny kakaowy 200g

Posiłek nocny

Pieczywo chrupkie jaglane 24g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2017,08	102,76	73,71	254,41	37,84
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
63,33	216,61	78,39	28,05	6,33

17.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Ryż brązowy 45g
Chleb graham 90g
Sałatka z brokuła i tuńczyka 691g
Pomidory koktajlowe 100g
Agrest 55g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 350g
Ziemniaki młode 150g
Jajko sadzone 115g
Kalafior 221g
Kefir 240g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g
Szynka delikatesowa z kurczaka 45g
Rzodkiewka 45g
Sałata 10g
Herbata z cukrem 200g

Posiłek nocny

Kefir 2% 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2032,49	129,86	62,6	258,87	38,88
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
79,55	219,98	78,8	23,61	6,85

18.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Płatki gryczane 15g
Chleb graham 60g
Hummus 90g
Tahini 6g
Cukinia 100g
Borówka 65g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

Obiad

Barszcz ukraiński 349g
Indyk w sosie koperkowym z makaronem i surówką z buraczka 410g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g
Masło 7g
Serek twarogowy ziarnisty 200g
Kalarepa 160g
Herbata z cukrem 200g

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2139,22	113,1	68,79	283,85	30,75
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
59,09	253,11	62,35	22,1	4,69

19.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Ryż basmati 50g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Ser żółty 75g
Papryka czerwona 110g
Herbata bez cukru 250g
Brzoskwinia 90g

Obiad

Krupnik jęczmienny 302g
Bowl warzywny z kaszą bulgur 740g
Kompot z agrestu 235g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło 7g
Jaja gotowane 110g
Sałata 15g
Pomidor malinowy 150g
Herbata owocowa 250g

Posiłek nocny

Budyń bez cukru czekoladowy 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2031,83	96,81	75,86	257,25	35,92
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
52,95	221,38	60,33	27,21	6,04

20.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Kasza orkiszowa 45g
Chleb graham 60g
Parówki z kurczaka 100g
Sałata 15g
Rzodkiewka 45g
Pomidory koktajlowe 60g
Maliny 65g
Herbata bez cukru 250g

Obiad

Zupa grochowa 349g
Makaron Durum 100g
Śliwki 100g
Jogurt naturalny 180g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g
Masło 7g
Hummus 60g
Sezam 5g
Brokuły 250g
Herbata z cukrem 200g

Posiłek nocny

Sok wielowarzywny 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2133,34	91,13	63,73	324,18	48,61
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
30,53	275,6	72,28	21,82	6,64

21.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Makaron Durum 45g
Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem 292g
Pomidory koktajlowe 100g
Nektarynka 120g
Herbata bez cukru 250g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 323g
Kotleciki rybne z warzywami 317g
Kasza orkiszowa 45g
Surówki i ogórek kiszony po 50g
Kompot z porzeczki 235g

Kolacja

Chleb IG 70g
Twaróg półtłusty 60g
Masło 10g
Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30g
Napój mleczny kakaowy 250g

Posiłek nocny

Jogurt naturalny 2% 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2055,99	109,94	76,41	248,22	29,9
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
79,63	218,35	98,36	27,65	3,74

22.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Płatki orkiszowe 56g
Chleb graham 60g
Masło 5g
Pasta rybna z makrelą 40g
Ogórek kiszony 150g
Pomarańcza 240g
Herbata bez cukru 250g

Obiad

Zupa curry z cukinii 350g
Spaghetti bolognese z wołowiną 261g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło 7g
Szynka gotowana 24g
Papryka czerwona 110g
Rzodkiewka 30g
Sałata 10g
Napój mleczny kakaowy 250g

Posiłek nocny

Kisiel naturalny z malinami 298g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2092,06	83,92	71,77	303,63	40,51
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
37,76	263,13	99,56	15,4	3,82

23.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Płatki gryczane 33g
Chleb graham 60g
Masło 5g
Pasta twarogowa z rzodkiewką 227g
Sałata 15g
Ogórek 45g
Jabłko Gala 160g
Herbata bez cukru 250g

Obiad

Rosół z ryżem 350g
Pierś z kurczaka w glazurze musztardowo-miodowej z cukinią i ziemniaczkami 344g
Surówka z porów z jabłkami 100g
Kompot mieszany 244g

Kolacja

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

Posiłek nocny

Pieczywo chrupkie żytnie z sezamem 40g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2023,23	96,84	85,57	233,52	37,05
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
65,63	196,48	53,36	32,16	5,19

24.08.2026

Śniadanie

Mleko 2% 300g
Ryż basmati 33g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Szynka delikatesowa z kurczaka 30g
Papryka żółta 110g
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250g

Obiad

Zupa fasolowa 350g
Łazanki z kiełbasą 427g
Kompot z rabarbaru 235g

Kolacja

Chleb graham 90g
Masło 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]
2013,84	96,87	50,8	312,82	38,21
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
53,16	274,58	92,27	18,48	5,83