Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Jadłospis: 16.07.2026 - 25.07.2026

16.07.2026

Śniadanie

Ryż brązowy, gotowany 50g
Wanilia 1g
Chleb żytni razowy 90g
Masło 5g
Pasta twarogowa z brokułem 227g
Truskawki 320g

Obiad

Zupa ogórkowa 350g
Spaghetti bolognese wieprzowo-drobiowe 332g
Kompot z rabarbaru 235g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło 7g
Szynka kanapkowa 30g
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 200g

Posiłek nocny

Kefir 2% 120g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1915,74	94,5	65,94	252,09	30,28
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
62,01	221,82	53,87	25,35	4,84

17.07.2026

Śniadanie

Makaron Durum 50g
Omlet z papryką, cebulką i szczypiorkiem 227g

Obiad

Zupa marchewkowa z imbirem i ryżem 350g
Ziemniaki 300g
Jajka w sosie koperkowym 432g
Kompot mieszany 235g
Surówka z porów 150g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g
Sałatka grecka 223g
Herbata bez cukru 200g

Posiłek nocny

Wafle ryżowe z ryżu brązowego 20g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2198,05	81,04	113,38	228,51	28,59
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
45,78	199,91	43,19	38,17	4,12

18.07.2026

Śniadanie

Kasza bulgur 45g
Chleb żytni razowy 90g
Masło 5g
Ser żółty 75g
Pomidor malinowy 150g

Obiad

Zupa buraczkowa 350g
Kasza gryczana 50g
Ryba po grecku 282g
Surówka z ogórków 150g
Kompot mieszany 235g

Kolacja

Chleb graham 60g
Hummus 60g
Tahini 6g
Papryka zielona 110g
Herbata bez cukru 200g

Posiłek nocny

Jogurt naturalny 2% 180g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1923,66	99,65	78,63	223,58	37,27
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
57,25	186,34	51,28	27,14	5,05

19.07.2026

Śniadanie

Kasza manna 42g
Porzeczki 50g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Kiełbasa podwawelska 60g
Sałatka meksykańska 156g

Obiad

Rosół z makaronem 350g
Ziemniaki 300g
Schab duszony 233g
Surówka z marchwi 150g
Jabłka pieczone 150g
Woda 240g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g
Masło 7g
Jajo gotowane 55g
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata bez cukru 200g

Posiłek nocny

Sok wielowarzywny 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2054,86	102,41	55,43	309,15	50,37
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
55,48	258,79	70,07	19,19	6,76

20.07.2026

Śniadanie

Ryż brązowy 33g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Indyk pieczony 10g
Ogórek 90g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 350g
Makaron Durum 300g
Twaróg półtłusty 80g
Porzeczki 55g
Kompot z agrestu 235g

Kolacja

Chleb graham 60g
Masło 7g
Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 85g
Herbata owocowa 250g

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2255,42	106,9	40,58	386,41	36,15
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
48,75	350,24	41,19	12,35	2,6

21.07.2026

Śniadanie

Płatki owsiane 50g
Chleb graham 60g
Jajecznica ze szpinakiem 240g

Obiad

Zupa pomidorowa 350g
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową 522g
Coleslaw z kalafiora 150g
Kompot mieszany 235g

Kolacja

Chleb żytni razowy 90g
Masło 7g
Ser żółty 75g
Rzodkiewka 45g
Herbata bez cukru 200g

Posiłek nocny

Budyń bez cukru czekoladowy 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2004,89	119,31	77,99	224,72	36,11
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
86,2	188,64	42,89	29,56	4,79

22.07.2026

Śniadanie

Makaron Durum 30g
Chleb pszenny 105g
Masło 5g
Hummus 90g
Tahini 6g
Papryka żółta 110g

Obiad

Zupa grochowa 350g
Kasza bulgur 60g
Pulpeciki mięsne w sosie ziołowym 286g
Surówka z białej kapusty 150g
Jabłka pieczone 150g
Kompot z porzeczki 235g

Kolacja

Chleb pszenny z ziarnem 70g
Sałatka z tuńczykiem 285g
Herbata bez cukru 200g

Posiłek nocny

Pieczywo chrupkie żytnie 12g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2213,03	116,42	80,6	284,69	51,39
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
65,81	233,32	60,84	28,05	6,52

23.07.2026

Śniadanie

Kasza manna 56g
Maliny 75g
Omlet z warzywami i sałatką z rukoli i papryki 518g

Obiad

Zupa kalafiorowa 350g
Filet z kurczaka w sosie ziołowym 192g
Ryż brązowy 50g
Surówka kopenhaska 150g
Agrest 100g
Kompot mieszany 235g

Kolacja

Chleb graham 60g
Pasta z twarożku i awokado 116g
Papryka 55g
Ogórek 60g
Sałata 10g
Herbata bez cukru 200g

Posiłek nocny

Maślanka 1,5% 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1995,28	109,43	87,99	211,47	36,33
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
78,68	175,13	69,11	43,77	2,78

24.07.2026

Śniadanie

Płatki gryczane 33g
Chleb żytni razowy 60g
Sałatka z jajkiem i tuńczykiem 488g

Obiad

Zupa fasolowa 350g
Pierogi leniwe z sosem ziołowym 308g
Surówka z marchewki i grejpfruta 150g
Kompot mieszany 235g

Kolacja

Chleb żytni razowy 90g
Masło 7g
Dżem brzoskwiniowy 45g
Napój mleczny kakaowy 200g

Posiłek nocny

Sok pomidorowy 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2240,14	121,87	77,63	284,15	40,48
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
84,68	243,65	93,92	25,17	6,56

25.07.2026

Śniadanie

Ryż basmati 33g
Chleb graham 90g
Masło 5g
Ogórkowe łódeczki z hummusem i warzywami 347g
Brzoskwinia 90g

Obiad

Kapuśniak 350g
Cukiniowo-paprykowe leczo z kurczakiem 855g
Kompot z rabarbaru 235g

Kolacja

Chleb graham 60g
Sałatka wiosenna z nowalijkami i jajkiem 502g
Napój mleczny kakaowy 200g

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru 150g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1938,56	104,07	69,27	250,04	45,27
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
56,37	204,75	87,89	25,97	9,12