Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych cukrów

Jadłospis: 04,09,2026 - 13,09,2026

04,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki orkiszowe pełnoziarniste, błyskawiczne 20g
Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem 192g (jaja)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Gruszka 135g

Obiad

Rosół 350g (seler)
Kasza gryczana niepalona (biała) 200g
Schab gotowany w towarzystwie młodej kapustki 461g (gluten, seler)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Serek naturalny Bieluch 75g (mleko)
Dżem 100% z owoców brzoskwinia 60g
Herbata czarna, napar bez cukru 200g

Posiłek nocny

Sok wielowarzywny 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2268,36	109,37	61,62	348,86	52,68
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
55,32	296,21	80,73	20,97	,5,97

05,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż basmati 25g
Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Sałatka ryżowa z makrelą, twarogiem i jajkiem 228g (jaja, ryby, mleko)
Sałata 15g
Ogórek kiszony 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Nektarynka 120g

Obiad

Zupa fasolowa 362g (mleko)
Makaron 100% Durum 80g
Śliwki 150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)
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 15g
Papryka czerwona 110g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

BIO Fińskie pieczywo żytnie 25g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2316,88	103,66	63,57	358,75	49,42
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
47,69	309,32	94,01	21,78	,5,21

06,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki jęczmienne 20g (gluten)
Chleb żytni razowy 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Ser żółty 75g (mleko)
Sałata 15g
Papryka czerwona 110g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Pomarańcza 240g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 349g (gluten, jaja, mleko, seler)
Obiad dla cukrzyka: Klopsiki z indyka w sosie koperkowym z ryżem i fasolką szparagową 368g (gluten, jaja, mleko, sezam)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja)
Kalafior 30g
Brokuły 30g
Pomidor malinowy 60g
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]
2247,68	117,2	83,97	272,83	34,44
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
88,2	238,37	92,74	27,18	, 6,65

07,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza orkiszowa 20g
Chleb żytni razowy 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z rzodkiewką 227g (jaja, mleko)
Sałata 15g
Ogórek świeży (długi) 90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Śliwki 100g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 309g (gluten, mleko, seler)
Bigos z młodej kapusty i pieczarek 592g (gluten, soja, mleko, seler)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Sałatka makaronowa z kabanosami i warzywami 323g (mleko)
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Posiłek nocny

Kefir, 2% tłuszczu 240g (mleko

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2043,65	121,47	84,76	223,58	44,22
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
75,53	179,32	81,88	27,62	,7,73

08,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza orkiszowa 20g
Omlet serowy z jabłkami 470g (jaja, mleko)
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Jeżyny 100g

Obiad

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 300g (mleko, seler)
Ziemniaki młode 100g
Jajko sadzone na łyżeczce oliwy z oliwek 120g (jaja)
Kalafior, gotowany 221g
Surówka z białej kapusty 150g
Kompot z agrestu (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Pasta sezamowa Tahini 6g
Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 60g (sezam)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2030,34	105,25	85,6	241,68	37,11
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
69,1	204,56	79,26	34,76	,2,39

09,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż basmati 30g
Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Sałatka grecka 223g (mleko)
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Borówka, świeża 130g

Obiad

Zupa cukiniowa z kaszą 350g (seler)
Ryż basmati 33g
Kotleciki rybne z dipem ogórkowym 424g (gluten, jaja, ryby, mleko)
Surówka z białej kapusty 200g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko)
Dżem 100% z owoców truskawka 30g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 240g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2129	95,86	80,98	270,74	31,98
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
66,7	238,75	102,86	31,82	,4,7

10,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki gryczane 33g
Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 170g (jaja, mleko)
Sałata 15g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Jabłko 160g

Obiad

Barszcz ukraiński z białą fasolą i udkiem z kurczaka 358g (mleko, seler)
Kasza bulgur, gotowana 60g (gluten)
Grilowana pierś podawana na szpianku 266g (mleko)
Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 91g
Kompot z porzeczki (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb IG (niski IG) 70g
Masło ekstra 10g (mleko)
Sałatka wiosenna z nowalijkami i jajkiem 335g (jaja, mleko)
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Kisiel naturalny z malinami 397g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2234,56	126,05	80,27	290,16	58,72
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
82,38	231,44	102,52	,26,11	, 4,53

11,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza kuskus 45g (gluten)
Chleb żytni razowy 90g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Szynka wieprzowa, gotowana 45g
Sałata 15g
Rzodkiewka 45g
Ogórek świeży (długi) 60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Śliwki 100g

Obiad

Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (seler)
Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 233g (gluten, seler)
Kasza bulgur, gotowana 45g (gluten)
Ćwikła z chrzanem 250g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z brokułem 227g (jaja, mleko)
Sałata 15g
Papryka czerwona 110g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Posiłek nocny

Serek twarogowy, ziarnisty 150g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2015,95	123,96	57,88	268,21	35,3
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
90,71	232,92	99,13	,19,04	,7,34

12,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza manna 20g (gluten)
Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 175g (jaja, ryby, mleko, gorczyca, siarka)
Sałata 15g
Ogórek świeży (długi) 90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Maliny 130g

Obiad

Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 349g (mleko, seler)
Ryż z jabłkiem i jogurtem 448g (mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Parówki z kurczaka 100g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca)
Sałatka fantazja PKU 528g (jaja)
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Sok pomidorowy 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2144,03	99,5	71,56	302,45	47,7
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
56,71	254,77	103,05	28,86	,7,34

13,09,2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki owsiane 30g (gluten)
Chleb graham 90g (gluten)
Kiełbasa śląska 70g
Sałata 15g
Rzodkiewka 45g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata czarna, napar z cukrem 250g
Brzoskwinia 90g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 286g (mleko, seler)
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową (jednogarnkowy) 522g (seler)
Surówka z porów z jabłkami 150g
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 125g (jaja)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Serek homogenizowany waniliowy 130g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2144,83	113,8	81,25	258,6	36,47
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
81,7	222,17	93,08	27,59	,5,2