Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych cukrów

Jadłospis: 25.08.2026 - 3.09.2026

25.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż brązowy, gotowany 33g
Chleb żytni razowy 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z brokułem 113g (jaja, mleko)
Ogórek świeży (długi) 60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 309g (gluten, mleko, seler)
Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 484g
Ryż brązowy, gotowany 50g
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler)
Papryka zielona 110g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1824,27	109,88	57,62	241,59	43,46
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
70,06	198,12	75,09	21,73	,3,95

26.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza gryczana niepalona (biała) 45g
Chleb żytni razowy 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Szynka kanapkowa 45g (gluten, soja, mleko, seler)
Pomidor malinowy 60g
Jabłko, Gala 130g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 349g (gluten, jaja, mleko, seler)
Makaron 100% Durum 70g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko)
Maliny 75g
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
Cukinia 75g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Pieczywo chrupkie jaglane 18g (gluten)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1839,25	74,85	53,43	283,76	37,23
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
36,65	246,51	70,99	15,32	,4,57

27.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza gryczana, gotowana 56g
Grzanki z hummusem, pieczoną papryką i serem feta 261g (gluten, mleko, sezam)
Nektarynka 120g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa fasolowa 298g (mleko)
Spaghetti bolognese z mięsem wołowym 261g (gluten, jaja, mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb żytni razowy 90g (gluten)
Pasta z serka wiejskiego z makrelą 160g (jaja, ryby, mleko, siarka)
Ogórek kiszony 100g
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]
1840,27	101,77	52,78	259,84	38,5
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
62,86	221,32	64,42	18,19	,7,99

28.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż brązowy, gotowany 33g
Omlet serniczkowy (air fryer) 497g (gluten, jaja, mleko)
Borówka, świeża 65g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 325g (mleko, seler)
Ryba po grecku pieczona 279g (ryby, siarka)
Kasza bulgur, gotowana 60g (gluten)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb IG (niski IG) 60g
Masło ekstra 7g (mleko)
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 100g (mleko)
Dżem morelowy, niskosłodzony 90g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 300g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1854,21	124,18	56,8	226,69	,28,04
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
94,2	198,65	114,9	16,53	,4,61

29.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza bulgur, gotowana 60g (gluten)
Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Szynka delikatesowa z kurczaka 45g (gluten, soja, mleko, seler)
Papryka czerwona 110g
Śliwki 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 321g (mleko, seler)
Leczo wegańskie z cieciorką, cukinią i pomidorami 801g
Kompot z agrestu (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Sałatka z rzodkiewką, jajkiem, kiełkami, migdałami i sosem koperkowym 268g (jaja, mleko, orzechy)
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1880	85,07	81,6	220,82	42,63
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
47,28	178,19	98,87	36,33	, 4,27

30.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza orkiszowa 37g
Chleb graham 60g (gluten)
Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem 273g (jaja)
Pomidory koktajlowe 100g
Brzoskwinia 90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (seler)
Ziemniaki, gotowane 150g
Obiad dla cukrzyka: Klopsiki z indyka w sosie koperkowym z ryżem i fasolką szparagową 368g (gluten, jaja, mleko, sezam)
Surówka z marchwi 200g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Parówki z kurczaka 100g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Rzodkiewka 30g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Sok pomidorowy 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2245,38	109,69	80,18	292,17	41,47
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
71,05	250,71	73,53	31,59	,8,04

31.08.2026

Śniadanie

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

Obiad

Zupa kalafiorowa 350g (mleko, seler) pierogi leniwe z sosem ziołowym 308g (mleko)
Kompot z porzeczki (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb pełnoziarnisty z żyta 70g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)
Pomidor 100g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Pieczywo chrupkie wieloziarniste 15g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2052,8	117,71	75,72	246,5	36,48
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
88,79	209,99	85,73	, 24,09	,3,83

1.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż brązowy, gotowany 33g
Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler)
Rzodkiewka 30g
Śliwki 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Krem z cukinii 323g (mleko, seler)
Kotlet de volaille (żywienie zbiorowe) 158g (gluten, jaja, mleko)
Kasza gryczana, gotowana 60g
Surówka z białej kapusty 80g
Surówka z marchwi 80g
Surówka “colesław“ z kalafiora 50g (jaja, mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Domowy twarożek grani z rzodkiewką, pomidorem i słonecznikiem 310g (mleko)
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Posiłek nocny

Kisiel naturalny z malinami 397g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1844,4	93,25	65,35	247	7.lut
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
65,95	208,96	82,78	21,62	,4,16

2.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki gryczane 33g
Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Pasta z tuńczyka i twarogu (thermomix) 127g (jaja, ryby, mleko)
Ogórek świeży (długi) 60g
Gruszka 135g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 349g (seler)
Bigos z młodej kapusty i pieczarek 451g (gluten, soja, mleko, seler)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja)
Sałata 15g
Papryka czerwona 73g
Papryka zielona 55g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1855,91	115,19	68,25	210,69	30,15
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
88,68	180,57	84,4	23,85	,9,26

3.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza bulgur, gotowana 56g (gluten)
Chleb graham 60g (gluten)
Omlet z warzywami i sałatką z rukoli i papryki 518g (jaja, mleko)
Borówka, świeża 130g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa pieczarkowa (żywienie zbiorowe) 350g (mleko, seler)
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową (jednogarnkowy) 409g (gluten, seler)
Surówka z marchwi 200g
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 235g

Kolacja

Chleb żytni razowy 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Szynka wieprzowa, gotowana 45g
Pomidor 160g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany 300g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1907,08	105,12	68,97	237,93	40,15
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
76,7	197,77	90,4	27,15	,5,19