

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 26.01-1.02.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Jajo gotowane (JAJ) (55g) z sosem jogurtowym (MLE), pieczony schab (50g), bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Twarożek awanturka (MLE) (80g) z ogórkiem kiszonym na sałacie, mozzarellą (MLE) (45g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Grahamka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z pieczonym indykiem (80g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Świeża grahamka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), szczypiorkową pastą jajeczną (MLE, JAJ) (80g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami sezonowymi (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), hummusem paprykowym (SEZ) (40g), dwukolorowym serem żółtym (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Twarożek z rzodkiewką (MLE) (100g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), pieczonym kurczakiem w ziołach (50g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pankejkki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) z serem (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Serek wiejski (MLE) z migdałami (ORZ) (200g)	Salatka z tofu (SOJ), sezamem (SEZ) i dressingiem cytrynowym (300g)	Owoce z maślanką (MLE) i orzechami (ORZ) (260g)	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) z twarożkiem (MLE) (250g)	Wysokobiałkowy jogurt (MLE) z kardamonem, wiórkami i owocami (250g)	Serek wiejski lekki (MLE) z orzechami ziemnymi (OZI) i owocami (250g)	Jogurt kokosowy (MLE) z domowym muesli (GLU OW, OZI) (250g)
OBIAD						
Krem ziemniaczany z tymiankiem i makaronem razowym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (GLU PSZ) z ryżem brązowym (200g), sosem pomidorowym oraz surówką z buraczków (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Klopsiki warzywne (GLU PSZ, JAJ) (150g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g), sosem pomidorowym i surówką coleslaw (MLE) (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL) (G) (400ml) Zapiekanka ziemniaczana z brokułami, suszonymi pomidorami (JAJ, MLE) (500g) i surówką z marchewki z pomarańczą (P, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Kremowy kapuśniak z ziemniakiem i koperkiem (SEL) (G) (400ml) Chili con carne (100g) z ryżem brązowym (200g) i surówką ze świeżych warzyw z oliwą (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem porowy z grzankami ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) z zielonym groszkiem, ziemniakami (280g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa meksykańska z batatami (SEL) (G) (400ml) Schab (100g) w sosie własnym z kaszą gryczaną (200g) i surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, GLU PSZ, SEL) (G) (400ml) Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i surówką z czerwonej kapusty (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

PODWIECZOREK						
Wysokobiałkowy jogurt z domowym muesli i świeżymi owocami (MLE, GLU OW, OZI) (200g)	Jabłko z jogurtem naturalnym (MLE) (300g)	Jogurt z płatkami owsianymi i owocami (MLE, GLU OW) (230g)	Jogurt z płatkami owsianymi, sezonowymi owocami i masłem orzechowym (MLE, GLU OW, OZI) (250g)	Jogurt waniliowy z owocami (MLE) (350g)	Salatka owocowa z płatkami migdałów i jogurtem (MLE, ORZ) (270g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami i orzechami (MLE, GLU OW, OZI) (170g)
KOLACJA						
Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z serem gouda (MLE) (60g), warzywami (100g), hummusem (SEZ) (40g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z pasztetem mięsno-warzywnym (GLU PSZ, JAJ) (100g) (P) z zieloną pietruszką, konfiturą z żurawiny, serem salami (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (55g) z sosem tatarskim, masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Serek a'la grani (MLE) (150g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Salatka z mozzarellą (MLE), miksem nasion i ziołowym sosem winegret (150g) oraz bułeczka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (80g) z bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), mozzarellą (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pomidorową pastą rybną (RYB) (80g), domową majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Salatka (150g) z pestkami słonecznika, chudym twarogiem (MLE) (50g) i pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g)	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z serem (MLE) (30g), hummusem (SEZ) i ogórkiem	Kanapka z razowego pieczywa żytniego (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z domową szynką (wyrób własny) (P) (50g), masłem (MLE) (5g) i warzywami	Salatka z miksem pestek (SEZ) (250g)	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Serek wiejski (MLE) (200g) z pieczywem razowym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g), hummusem (SEZ) i warzywami
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2799.0 / B: 164.7 T: 95.8 / W: 337.9 NKT: 33.7 / SCP: 48.8 / SÓL: 4.1 / Bł: 49.8 / WW: 26.5	K: 2815.0 / B: 155.7 T: 84.7 / W: 390.9 NKT: 30.0 / SCP: 70.3 / SÓL: 3.7 / Bł: 69.2 / WW: 30.2	K: 2688.5 / B: 144.7 T: 102.6 / W: 322.5 NKT: 35.7 / SCP: 61.5 / SÓL: 4.6 / Bł: 53.6 / WW: 25.4	K: 2776.7 / B: 159.3 T: 84.7 / W: 370.2 NKT: 30.9 / SCP: 53.6 / SÓL: 4.2 / Bł: 60.1 / WW: 29.4	K: 2960.8 / B: 163.8 T: 117.0 / W: 338.8 NKT: 29.1 / SCP: 75.6 / SÓL: 5.3 / Bł: 58.7 / WW: 28.9	K: 2636.2 / B: 190.6 T: 72.7 / W: 325.9 NKT: 26.9 / SCP: 55.2 / SÓL: 3.3 / Bł: 47.7 / WW: 27.7	K: 2756.9 / B: 159.6 T: 108.3 / W: 298.3 NKT: 34.2 / SCP: 46.3 / SÓL: 3.3 / Bł: 45.8 / WW: 23.9

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K - wartość energetyczna [kcal] B - białko ogółem [g] T - tłuszcz [g] W - węglowodany ogółem [g] NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP - suma cukrów prostych [g] SÓL - sól [g] Bł - błonnik pokarmowy [g] WW - wymienniki węglowodanowe	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenney SKO - skorupiaki i pochodne JAJ - jaja i pochodne RYB - ryby i pochodne OZI - orzeszki ziemne i pochodne SOJ - soja i pochodne MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL - seler i pochodne GOR - gorczyca i produkty pochodne SEZ - nasiona sezamu i pochodne SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB - łubin i produkty pochodne MCK - mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny