

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19-25.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (MLE, SEL, JAJ) (150g), grahamką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (60g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem (wyrób własny) (80g), serem (MLE) (45g), miksem warzyw (100g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (180g), chlebem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Paszтет mięsno-warzywny (SEL, JAJ, GLU PSZ) (100g) z serem gouda (MLE) (45g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (80g), koperkowa (MLE) (80g) i łososiowa (MLE, RYB) (80g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) oraz bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z pastą z ciecierzycy, bazylii i suszonych pomidorów (90g) z domową szynką wieprzową (wyrób własny) (80g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Jajo gotowane (JAJ) (55g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Salatka z pestkami dyni (250g) i pieczywem żytnim (GLU ŻYT) (30g)	Serek wiejski (MLE) z truskawkami i kokosem (300g)	Jogurt (MLE) orzechowy (OZI) z jabłkiem (310g)	Jogurt (MLE) z otrębami (GLU OW), orzechami (ORZ) i owocem (240g)	Kanapka (GLU ŻYT) (60g) z domową wędliną (wyrób własny) (P) (50g), hummusem (MLE) i warzywami	Jogurt (MLE) kokosowy z domowym muesli (GLU OW, ORZ) (170g)	Kefir (MLE) z owocami sezonowymi i migdałami (ORZ) (320g)
OBIAD						
Krem brokułowy (SEL) (G) (400ml) Łagodny kurczak curry (100g) z ryżem brązowym (200g) i surówką z kapusty (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (SEL) (G) (400ml) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (200g) z twarogiem (MLE) (100g) i sosem truskawkowym (MLE) (200g) (G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Gulasz kozacki z soczewicą, indykiem i pieczarkami (200g), ryżem brązowym (200g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa orientalna z makaronem pełnoziarnistym (SEL) (G) (400ml) Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami oraz żurawiną (ORZ, MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa (GLU PSZ, MLE) (G) (400ml) Ryba pieczona (100g) (RYB) z ziemniaczkami w mundurkach (280g) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pieczarkowa z ziołowymi grzankami razowymi (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Makaron razowy a'la lazania mięsna (MLE, GLU PSZ) (500g) z surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z pomidorów i papryki (SEL) (G) (400ml) Naleśniki pełnoziarniste z farszem ruskim, sosem pieczarkowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówką Coleslaw (MLE) (200g) (P, D) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

PODWIECZOREK						
Jogurt (MLE) z owocami sezonowymi i płatkami migdałów (ORZ) (310g)	Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z chia, kawałkami owoców i posypką z nasion słonecznika (260g)	Serek wiejski (MLE) z prażonymi płatkami owsianymi (GLU, OW, ORZ), wiórkami kokosowymi i migdałami (ORZ) (180g)	Owoce w maślanie (MLE) z nasionami chia i wiórkami kokosowymi (320g)	Jogurt waniliowy (MLE) z musem truskawkowym i orzeszkami ziemnymi (OZI) (260g)	Salatka z zielonym groszkiem, sosem jogurtowym (MLE) i prażonymi nasionami słonecznika (350g)	Jogurt (MLE) z masłem orzechowym (OZI), kiwi i babką płesznik (240g)
KOLACJA						
Salatka grecka z serem Sałatkowym (MLE), razowym makaronem (GLU PSZ), słonecznikiem, czarnuszką (200g), bułką (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem (60g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z tuńczykiem, oliwą i szczypiorkiem (RYB, MLE) (150g), gotowane jajo (JAJ) (55g), chleb graham (GLU PSZ) (60g), bułka razowa (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z hummusem z oliwkami (SEZ) (55g), pastą z twarogu i prażonym słonecznikiem (MLE) (90g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), bułką żytnią (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Mozzarella (MLE) (45g), hummus paprykowy (SEZ) (40g), pesto bazyliowe (ORZ, MLE) (20g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) (120g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), ogórkiem kiszonym, pomidorem (100g) i serem salami (MLE) (45g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta z żółtego sera (MLE) (45g), domowa kiełbasa (wyrób własny) (80g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Pieczyno chrupkie (GLU ŻYT, GLU PSZ) (40g) z twarogiem (MLE) (80g) i warzywami	Salatka z miksem pestek (SEZ) i waflem pełnoziarnistym (250g)	Kanapki (60g) z pieczywa żytniego razowego (GLU ŻYT) z masłem (MLE) (5g) serem mozzarella (MLE) (15g) i warzywami	Pieczyno chrupkie (GLU ŻYT, GLU PSZ) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Serek wiejski lekki (MLE) (200g) z nasionami i papryką	Kanapka (GLU ŻYT) (150g) z jajkiem (JAJ) (50g), serkiem (MLE) (150g) i warzywami (200g)	Salatka z ciecierzycą (250g) i pieczywem (GLU ŻYT) (60g)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 3196.0 / B: 171.6 T: 120.0 / W: 392.9 NKT: 36.2 / SCP: 58.8 / SÓL: 2.8 / Bł: 76.5 / WW: 28.0	K: 2762.2 / B: 190.8 T: 87.2 / W: 318.2 NKT: 36.4 / SCP: 51.6 / SÓL: 4.1 / Bł: 50.7 / WW: 21.1	K: 2901.9 / B: 159.3 T: 96.5 / W: 379.0 NKT: 26.9 / SCP: 66.0 / SÓL: 3.4 / Bł: 72.9 / WW: 25.1	K: 2593.5 / B: 167.9 T: 93.7 / W: 292.0 NKT: 35.9 / SCP: 45.9 / SÓL: 3.6 / Bł: 58.5 / WW: 20.7	K: 2752.5 / B: 164.7 T: 102.3 / W: 309.4 NKT: 35.2 / SCP: 57.8 / SÓL: 3.2 / Bł: 56.4 / WW: 22.1	K: 3376.6 / B: 205.8 T: 116.1 / W: 407.6 NKT: 41.2 / SCP: 60.1 / SÓL: 5.6 / Bł: 78.3 / WW: 29.5	K: 2767.7 / B: 169.2 T: 97.4 / W: 330.6 NKT: 33.7 / SCP: 79.5 / SÓL: 4.2 / Bł: 59.2 / WW: 23.6

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