

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2-8.02.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z wiórkami kokosowymi, grahamka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), mozzarellą light (MLE) (30g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ), masłem (MLE) (10g) oraz sałatka z serem (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (SEL, GLU PSZ) (80g), serem mozzarella light (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), serem gouda (MLE) (30g), twarogiem truskawkowym (MLE) (70g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem (JAJ, MLE) (100g), z bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Jajo gotowane (JAJ) z sałatką jarzynową (SEL, MLE, JAJ) (100g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Sałatka z pestkami dyni (150g), chlebem razowym (GLU PSZ) (60g) i gotowanym jajkiem (JAJ) (50g)	Pieczywo chrupkie z pesto, warzywami i wędliną (GLU PSZ, MLE, ORZ) (200g)	Jogurt kokosowy (MLE) (150g) z nasionami chia	Sałatka owocowa z rozponką, orzechami włoskimi i płatkami migdałów (ORZ) (200g)	Jogurt (MLE) (150g) z truskawkami i masłem orzechowym (OZI) (15g)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE) (150g) i pieczywem razowym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z mozzarellą light (MLE) (40g), hummusem (SEZ) (10g) i ogórkiem
OBIAD						
Zupa z fasolką szparagową i ziemniakiem (SEL, MLE) (G) (400ml) Kurczak orientalny z kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g) i surówką z kapusty pekińskiej (SEL, MLE) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z indyka z sosem koperkowym z puree ziemniaczanym (300g) i surówką z kwaszonej kapusty (SEL, MLE) (200g) (P, G) Woda (350ml)	Zupa jarzynowa z koperkiem i kaszą pęczak (SEL, MLE, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Spaghetti (200g) bolońskie z surówką z sezonowych warzyw (GLU PSZ, MLE) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Barszcz na zakwasie, z Jajkiem (SEL, JAJ) (G) (400ml) Makaron razowy (200g) z kapustą, pestkami słonecznika i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (GLU PSZ) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Krem pomidorowy z grzankami razowymi (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Risotto (200g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem oraz surówką z selera z orzechami (SEL, MLE, ORZ) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Zupa koperkowa z kalafiozem i makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) z czosnkiem i surówką Coseław (MLE) (200g) (P, G) Woda (350ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Mielone soczewicowe w sosie pieczarkowym makaronem razowym (200g) oraz surówką szwedzką (SEL, GLU PSZ) (200g) (P, G) Woda (350ml)

PODWIECZOREK						
Jogurt waniliowy (MLE) (150g) z orzechami (OZI) i owocami (100g)	Jogurt (MLE) (150g) z płatkami owsianymi (GLU OW) i świeżymi owocami (100g)	Twarożek (MLE) (200g) z płatkami migdałów (ORZ) i świeżymi owocami (100g)	Serek truskawkowy (MLE) (200g) z orzechami włoskimi (ORZ)	Jogurt z granolą (MLE, GLU OW, ORZ) (180g)	Maślanka z otrębami i płatkami migdałów (MLE, GLU OW, ORZ) (160g)	Jogurt z pomarańczą (MLE) (300g)
KOLACJA						
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) (100g) z Pieczywem razowym (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem żółtym (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarożek (MLE) (100g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Salatka z makaronem razowym, pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (GLU PSZ, MLE) (150g) i bułką (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (40g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Wegański paprykarz (80g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem żółtym (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) i bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pastą z żółtego sera (MLE) (50g), pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (20g), szynką (30g) i warzywami (50g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (5g), serem (MLE) (40g) i pomidorem	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z pastą z fasoli (60g)	Kanapki z pieczywa żytniego razowego (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z koperkowym twarożkiem (MLE) (100g) i pomidorem	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem razowym (GLU PSZ) (60g), hummusem (SEZ) (10g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z mozzarellą light (MLE) (40g), hummusem (SEZ) (10g) i ogórkiem
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2546.6 / B: 148.8 T: 82.5 / W: 327.6 NKT: 28.0 / WW: 22.4 / SCP: 49.9 / SÓL: 4.3 / Bł: 61.7	K: 2609.2 / B: 153.5 T: 92.6 / W: 307.6 NKT: 30.4 / WW: 21.3 / SCP: 49.5 / SÓL: 4.9 / Bł: 50.5	K: 2833.0 / B: 168.2 T: 110.2 / W: 311.0 NKT: 32.9 / WW: 21.5 / SCP: 55.5 / SÓL: 3.5 / Bł: 58.5	K: 2584.9 / B: 151.3 T: 80.5 / W: 335.1 NKT: 26.7 / WW: 22.5 / SCP: 63.0 / SÓL: 4.2 / Bł: 57.3	K: 2753.4 / B: 127.2 T: 109.5 / W: 341.2 NKT: 35.8 / WW: 24.9 / SCP: 47.7 / SÓL: 3.2 / Bł: 60.5	K: 2579.1 / B: 164.4 T: 68.7 / W: 350.1 NKT: 24.4 / WW: 25.1 / SCP: 47.9 / SÓL: 5.4 / Bł: 62.3	K: 2535.9 / B: 141.2 T: 63.5 / W: 375.3 NKT: 20.3 / WW: 27.2 / SCP: 53.3 / SÓL: 6.4 / Bł: 65.0

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