

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 9-15.02.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), serem żółtym (MLE) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sałatą i pomidorem (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Grahamka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z pastą łososiową (RYB, MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i serem salami (MLE) (45g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta z szynki drobiowej (60g), twarożek a'la grani (MLE) (45g), bułka razowa (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml))	Bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z serem gouda (MLE) (30g), jajkiem (JAJ) (55g) w sosie tatarskim (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Sałatka ze świeżych warzyw (150g) z kurczakiem (50g), pestkami dyni, tzatziki (MLE), bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), mozzarellą (MLE) (45g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Twarożek (MLE) (150g) na słodko z domową nutellą na bazie masła orzechowego (OZI), bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) razowym (60g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Sałatka warzywna z pestkami dyni i sezamem (SEZ) (230g)	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Caprese z mozzarellą light (MLE), pomidorem, roszponką i pestkami dyni (240g)	Kanapka z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), jajkiem (JAJ) (50g), hummusem (SEZ) (20g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU ŻYT) (30g) z hummusem (SEZ) (10g), szynką (wyrób własny) (P) (20g) i warzywami (50g)	Wysokobiałkowy jogurt (MLE) z nasionami chia i wiórkami kokosowymi (170g)	Jogurt (MLE) orzechowy (OZI) z jabłkiem (310g)
OBIAD						
Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Pulpety drobiowe (JAJ, GLU PSZ) (200g) z sosem pieczarkowym (MLE), kaszą gryczaną białą (200g) i surówką z kapusty kiszonej (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa ogórkowa wegetariańska (SEL) (G) (400ml) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z makaronem razowym (GLU PSZ) (200g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Pieczony schab (100g) z morelą (SO2) w sosie własnym, ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Żurek z jajkiem i kielbaską (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml) Spaghetti (GLU PSZ) (200g) w sosie serowym (MLE) z cukinią i pomidorkami oraz surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Miruna (RYB) (100g) z sosem greckim, kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g) i surówką wielowarzywną (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Zapiekanka warzywna z mozzarellą, sosem jajecznym i makaronem, ziołowym sosem pomidorowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówka z sezonowych warzyw (MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem nitki (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami, kaszą pęczak (200g) i ogórkami kiszonymi (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
PODWIECZOREK						

Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z nasionami chia, migdałami (ORZ) i owocami (270g)	Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z masłem orzechowym (OZI) i owocami (230g)	Twarożek z jabłkiem (MLE) (250g)	Maślanka owocami i płatkami migdałów (ORZ, MLE) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym (MLE) (300g)	Serek wiejski lekki (MLE) (200g) z owocami (100g) i pieczywem (GLU ŻYT) (30g)	Jogurt z granolą (MLE, GLU OW, ORZ) (180g)
KOLACJA						
Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z twarożkiem jogurtowym (MLE) (120g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Salatka makaronowa z mozzarellą (GLU PSZ, MLE) (200g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i serkiem owocowym (MLE) (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) ze smalczykiem z fasoli (60g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (60g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Salatka grochowa z sosem winegret oraz bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z szynką (45g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym hummusem paprykowym (SEZ) (30g), pasztetem mięsno - warzywnym z otrębami i pestkami słonecznika (GLU PSZ, JAJ, SEL) (80g), masłem (MLE) (10g) i sałatką ze świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Kanapka z razowego pieczywa (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z twarożkiem (MLE) (130g), szczypiorkiem i rzodkiewką	Pieczywo razowe (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (20g) i warzywami	Kanapki z pieczywa razowego (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z koperkowym twarożkiem (MLE) (100g) i pomidorem	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z serkiem (MLE) (90g) i pomidorem (240g)	Salatka warzywna (200g) z pieczywem razowym (GLU ŻYT, GLU PSZ) (30g) i sezamem (SEZ)	Kanapka z pieczywa razowego (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z serkiem lekkim (MLE) (80g), papryką i sezamem (SEZ)	Twarożek lekki (MLE) (150g) z migdałami (ORZ) (5g) i razowym pieczywem chrupkim pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (20g)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2818.9 / B: 180.7 T: 99.3 / NKT: 34.8 W: 325.1 / SCP: 52.4 / SÓL: 7.2 / Bł: 62.3 / WW: 22.8	K: 2746.3 / B: 163.2 T: 86.0 / NKT: 29.0 W: 354.9 / SCP: 50.8 / SÓL: 2.1 / Bł: 66.8 / WW: 24.6	K: 2602.3 / B: 165.1 T: 83.1 / NKT: 28.0 W: 316.3 / SCP: 61.2 / SÓL: 4.3 / Bł: 50.7 / WW: 22.8	K: 2469.4 / B: 138.0 T: 107.3 / NKT: 38.6 W: 300.3 / SCP: 31.6 / SÓL: 3.9 / Bł: 55.1 / WW: 20.1	K: 2568.4 / B: 122.7 T: 82.5 / NKT: 29.3 W: 363.4 / SCP: 53.4 / SÓL: 7.3 / Bł: 69.1 / WW: 25.5	K: 2848.5 / B: 165.0 T: 98.8 / NKT: 33.7 W: 358.3 / SCP: 57.7 / SÓL: 5.0 / Bł: 65.0 / WW: 24.8	K: 2779.1 / B: 155.1 T: 89.9 / NKT: 27.1 W: 356.8 / SCP: 49.9 / SÓL: 3.5 / Bł: 56.3 / WW: 26.5

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