



Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka *(6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,8000 kcal
Białko	31,8180 g
Tłuszcz	21,6990 g
Węglowodany	93,4950 g
w tym NKT	12,6080 g
W tym cukry	7,9300 g
Błonnik	6,6780 g
Sód	423,1000 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	825,1900 kcal
Białko	37,3310 g
Tłuszcz	21,2150 g
Węglowodany	125,1810 g
w tym NKT	8,5027 g
W tym cukry	6,5100 g
Błonnik	10,9930 g
Sód	143,0500 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	624,1700 kcal
Białko	34,1830 g
Tłuszcz	20,6916 g
Węglowodany	74,1570 g
w tym NKT	11,3590 g
W tym cukry	4,9720 g
Błonnik	9,7060 g
Sód	379,5200 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	205,0000 kcal
Białko	1,6750 g
Tłuszcz	3,0500 g
Węglowodany	30,0000 g
w tym NKT	2,5000 g
W tym cukry	24,2500 g

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	767,6000 kcal
Białko	32,5040 g
Tłuszcz	21,0720 g
Węglowodany	111,7000 g
w tym NKT	12,4320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	731,5500 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10, P50), Schab pieczony nadziewany morelą suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia z marchwią 180g *(P50), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	831,9813 kcal
Białko	37,9293 g
Tłuszcz	26,9021 g
Węglowodany	109,1375 g
w tym NKT	6,2849 g
W tym cukry	23,0452 g
Błonnik	16,8921 g
Sód	219,8585 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet z indyka w galarecie 150g *(3, 9, P69), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	584,5330 kcal
Białko	34,8998 g
Tłuszcz	18,4152 g
Węglowodany	68,1591 g
w tym NKT	10,9188 g
W tym cukry	5,5527 g
Błonnik	8,7986 g
Sód	83,1820 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	119,0000 kcal
Białko	11,8000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,5000 g
w tym NKT	3,8000 g
W tym cukry	3,6000 g

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	940,3050 kcal
Białko	40,6960 g
Tłuszcz	44,3440 g
Węglowodany	94,6350 g
w tym NKT	22,3211 g
W tym cukry	8,2805 g
Błonnik	9,0950 g
Sód	225,7600 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10, P50), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39, P50), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	758,6615 kcal
Białko	36,7866 g
Tłuszcz	21,0112 g
Węglowodany	111,1258 g
w tym NKT	6,6213 g
W tym cukry	25,4990 g
Błonnik	17,2487 g
Sód	405,4857 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47, P50), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	540,8900 kcal
Białko	26,7660 g
Tłuszcz	16,6740 g
Węglowodany	68,5170 g
w tym NKT	10,3430 g
W tym cukry	6,5960 g
Błonnik	7,6280 g
Sód	48,9700 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	90,0000 kcal
Białko	6,0000 g
Tłuszcz	3,7500 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	2,5500 g
W tym cukry	7,9500 g

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	661,4000 kcal
Białko	31,3440 g
Tłuszcz	21,1920 g
Węglowodany	83,7150 g
w tym NKT	12,6320 g
W tym cukry	7,9050 g
Błonnik	6,0540 g
Sód	261,9500 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), Filet z kurczaka duszony 110g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czarnej
porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	745,1575 kcal
Białko	41,9076 g
Tłuszcz	20,3570 g
Węglowodany	103,4212 g
w tym NKT	1,3477 g
W tym cukry	7,5280 g
Błonnik	10,0717 g
Sód	231,7597 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-
Mielona 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	529,9812 kcal
Białko	18,7228 g
Tłuszcz	18,6816 g
Węglowodany	68,2831 g
w tym NKT	12,8184 g
W tym cukry	3,6497 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	755,0160 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *
(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Jajko
gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	941,1000 kcal
Białko	45,1040 g
Tłuszcz	42,0620 g
Węglowodany	92,9590 g
w tym NKT	19,1060 g
W tym cukry	9,2450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	1 031,8500 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g, Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	788,4670 kcal
Białko	49,0045 g
Tłuszcz	31,4311 g
Węglowodany	90,1458 g
w tym NKT	8,4876 g
W tym cukry	9,7590 g
Błonnik	14,0960 g
Sód	104,5830 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szyunka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	527,5500 kcal
Białko	20,7900 g
Tłuszcz	17,3000 g
Węglowodany	71,4000 g
w tym NKT	9,4950 g
W tym cukry	3,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	405,8500 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	142,5000 kcal
Białko	5,7500 g
Tłuszcz	2,0000 g
Węglowodany	24,5000 g
w tym NKT	1,2500 g
W tym cukry	22,7500 g
Błonnik	2,0000 g

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	754,1000 kcal
Białko	30,9640 g
Tłuszcz	25,4470 g
Węglowodany	98,3100 g
w tym NKT	14,2710 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	515,1000 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10, P50), Pulpet gotowany z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, P50), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	701,9075 kcal
Białko	34,8526 g
Tłuszcz	21,8670 g
Węglowodany	93,8152 g
w tym NKT	8,8417 g
W tym cukry	5,3980 g
Błonnik	9,3217 g
Sód	267,9097 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3100 kcal
Białko	30,0590 g
Tłuszcz	20,0940 g
Węglowodany	67,4200 g
w tym NKT	12,9651 g
W tym cukry	7,0510 g
Błonnik	7,0020 g
Sód	49,7700 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musły Owocowo-Zbożowy 170g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	149,6000 kcal
Białko	2,3800 g
Tłuszcz	0,8500 g
Węglowodany	30,6000 g
w tym NKT	0,1700 g
W tym cukry	20,4000 g
Błonnik	4,5900 g
Sód	0,0170 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,8000 kcal
Białko	32,9740 g
Tłuszcz	23,3920 g
Węglowodany	96,8400 g
w tym NKT	12,8960 g
W tym cukry	8,2800 g
Błonnik	10,2740 g
Sód	425,8500 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Makaron w sosie a'la bolońskim 250g *(1, 3, P50), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	866,9800 kcal
Białko	46,4440 g
Tłuszcz	28,8490 g
Węglowodany	118,0300 g
w tym NKT	10,1856 g
W tym cukry	12,0910 g
Błonnik	9,8620 g
Sód	210,5200 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj ze szpinakiem 120g *(3, 4), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	696,0080 kcal
Białko	34,7681 g
Tłuszcz	30,9842 g
Węglowodany	65,7937 g
w tym NKT	13,0772 g
W tym cukry	4,8447 g
Błonnik	7,5520 g
Sód	331,1950 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g 200g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	194,0000 kcal
Białko	30,0000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,6000 g
w tym NKT	4,0000 g
W tym cukry	4,6000 g

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	725,1000 kcal
Białko	33,3240 g
Tłuszcz	21,5420 g
Węglowodany	95,8500 g
w tym NKT	12,6510 g
W tym cukry	8,1600 g
Błonnik	8,6240 g
Sód	334,5500 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10, P50), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39, P50), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,2975 kcal
Białko	43,8786 g
Tłuszcz	16,5410 g
Węglowodany	105,4762 g
w tym NKT	2,5002 g
W tym cukry	14,2990 g
Błonnik	16,9497 g
Sód	290,5297 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	558,6700 kcal
Białko	28,0130 g
Tłuszcz	18,9730 g
Węglowodany	65,8000 g
w tym NKT	10,6652 g
W tym cukry	3,9670 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	909,1900 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	205,0000 kcal
Białko	1,6750 g
Tłuszcz	3,0500 g
Węglowodany	30,0000 g
w tym NKT	2,5000 g
W tym cukry	24,2500 g

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	709,1000 kcal
Białko	30,9790 g
Tłuszcz	20,4770 g
Węglowodany	101,2600 g
w tym NKT	12,3920 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	610,3500 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 096,3825 kcal
Białko	68,3626 g
Tłuszcz	40,4850 g
Węglowodany	95,9672 g
w tym NKT	11,2731 g
W tym cukry	21,8175 g
Błonnik	11,9767 g
Sód	326,6997 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałatka z indykiem i brokułami z olejem 150g *(3, P50), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	716,9100 kcal
Białko	36,7440 g
Tłuszcz	28,4440 g
Węglowodany	78,5750 g
w tym NKT	9,9761 g
W tym cukry	4,7110 g
Błonnik	11,0820 g
Sód	589,5025 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	119,0000 kcal
Białko	11,8000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,5000 g
w tym NKT	3,8000 g
W tym cukry	3,6000 g

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	940,3050 kcal
Białko	40,6960 g
Tłuszcz	44,3440 g
Węglowodany	94,6350 g
w tym NKT	22,3211 g
W tym cukry	8,2805 g
Błonnik	9,0950 g
Sód	225,7600 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Pulpeciki rybne 100g *(1, 3, 4, 7, 9), Sos cytrynowy 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	894,4885 kcal
Białko	40,8501 g
Tłuszcz	24,4483 g
Węglowodany	130,5916 g
w tym NKT	11,8537 g
W tym cukry	20,2830 g
Błonnik	13,9617 g
Sód	262,4987 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47, P50), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	609,9200 kcal
Białko	28,8960 g
Tłuszcz	22,7980 g
Węglowodany	69,5060 g
w tym NKT	10,8170 g
W tym cukry	7,4040 g
Błonnik	7,9740 g
Sód	50,6900 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	90,0000 kcal
Białko	6,0000 g
Tłuszcz	3,7500 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	2,5500 g
W tym cukry	7,9500 g

*** ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

1 – Gluten	2 – Skorupiaki	3 - Jaja (jadalne)	4 – Ryba
5 - Orzeszki ziemne	6 - Białko sojowe	7 - Białko mleka krowiego	8 - Orzechy i nasiona
9 – Seler	10 - Musztarda/gorczyca	11 -Nasiona sezamu	12 - Siarczyny i pochodna siarczynowa
13 - Nasiona łubinu	14 - Owoce morza	P15 – Albumina	P16 – Ananas
P17 – Arbuz	P18 – Aspartam	P19 – Banan	P20 - Białko jaja kurzego
P21 – Borówka	P22 – Bób	P23 – Brzoskwinia	P24 – Cebula
P25 – Cynamon	P26 – Cytrynian	P27 – Czekolada	P28 – Czosnek
P29 - Dodatek do żywności	P30 – Dorsz	P31 – Drób	P32 – Figi
P33 - Gałka muszkatołowa	P34 - Glutaminian	P35 – Goździk	P36 – Grzyb
P37 – Homar	P38 – Imbir	P39 – Jabłko	P40 - Kalmar
P41 – Kokos	P42 - Koncentrat białek jaja kurzego	P43 – Krab	P44 – Krewetki
P45 – Kukurydza	P46 - Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47 – Laktoza	P48 – Maliny
P49 – Małże	P50 – Marchew	P51 – Mątwą	P52 - Melon
P53 – Mięso	P54 - Mięso czerwone	P55 – Migdał	P56 – Nabiał
P57 - Nasiona	P58 - Olej rybi	P59 - Olejek migdałowy	P60 – Orzech
P61 - Orzech laskowy	P62 - Orzech nerkowca	P63 - Orzech włoski – orzech	P64 - Orzeszki piniowe
P65 – Ostryga	P66 – Ośmiornica	P67 – Owies	P68 – Owoc
P69 - Owoc cytrusowy	P70 - Owoc kiwi	P71 - Owoc mango	P72 – Papryka
P73 – Pistacja	P74 - Pomarańcza – owoc	P75 – Pomidor	P76 – Pszenica
P77 – Ryż	P78 – Ser	P79 - Skorupiak morski	P80 - Sok jabłkowy
P81 - Truskawka	P82 – Tuńczyk	P83 - Warzywa strączkowe	P84 – Wieprzowina
P85 - Wiśnia	P86 – Zboża	P87 - Ziarna soi	P88 – Ziemniak
P89 - Zioła i przyprawy	P90 – Żyto	P91 - Żywność na bazie mleka ssaków	