



Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7),
Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa
zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	633,4500 kcal
Białko	29,7290 g
Tłuszcz	16,8070 g
Węglowodany	89,2000 g
w tym NKT	9,9460 g
W tym cukry	7,9350 g
Błonnik	5,5540 g
Sód	400,9000 mg

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10, P50), Polędwica wieprzowa
duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot
truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	750,3768 kcal
Białko	50,5268 g
Tłuszcz	30,3310 g
Węglowodany	83,0040 g
w tym NKT	6,4290 g
W tym cukry	10,1999 g
Błonnik	13,3825 g
Sód	166,1668 mg

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7),
Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	503,1812 kcal
Białko	20,6728 g
Tłuszcz	14,8316 g
Węglowodany	68,2831 g
w tym NKT	10,1684 g
W tym cukry	4,0497 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	494,5660 mg

Data: 21-03-2026 - 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: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	737,7500 kcal
Białko	35,8040 g
Tłuszcz	24,1120 g
Węglowodany	92,2790 g
w tym NKT	11,9760 g
W tym cukry	8,6450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	471,4000 mg

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	685,6244 kcal
Białko	42,0403 g
Tłuszcz	19,7360 g
Węglowodany	88,7000 g
w tym NKT	4,1741 g
W tym cukry	7,7039 g
Błonnik	9,5005 g
Sód	244,7012 mg

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	528,9500 kcal
Białko	20,5900 g
Tłuszcz	11,8750 g
Węglowodany	83,8500 g
w tym NKT	6,5450 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	5,4000 mg

Data: 22-03-2026 - 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: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7),
Polędwica Sopotka 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	639,3000 kcal
Białko	29,2490 g
Tłuszcz	18,8470 g
Węglowodany	85,4100 g
w tym NKT	10,8610 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	11,6540 g
Sód	292,9000 mg

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Schab duszony 70g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z wiśni mrożonych -
cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	715,0618 kcal
Białko	43,6013 g
Tłuszcz	27,5250 g
Węglowodany	75,1883 g
w tym NKT	6,2511 g
W tym cukry	9,9099 g
Błonnik	12,4937 g
Sód	120,8501 mg

Data: 23-03-2026 - 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	544,0100 kcal
Białko	30,0090 g
Tłuszcz	15,9940 g
Węglowodany	67,4200 g
w tym NKT	10,2651 g
W tym cukry	7,0510 g
Błonnik	7,0020 g
Sód	49,3200 mg

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musly 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: 24-03-2026 - Wtorek

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, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	641,6000 kcal
Białko	30,9440 g
Tłuszcz	17,0420 g
Węglowodany	88,2400 g
w tym NKT	9,9970 g
W tym cukry	8,0300 g
Błonnik	7,5040 g
Sód	273,5000 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39, P50), Rolada drobiowa pieczona z brokułami 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	701,3368 kcal
Białko	34,3573 g
Tłuszcz	26,3150 g
Węglowodany	92,5813 g
w tym NKT	5,1908 g
W tym cukry	29,1239 g
Błonnik	18,2507 g
Sód	320,5891 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Sałatka z tuńczyka-d 120g *(3, 4, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,4850 kcal
Białko	31,8365 g
Tłuszcz	23,7065 g
Węglowodany	74,2000 g
w tym NKT	11,8401 g
W tym cukry	5,7760 g
Błonnik	8,3520 g
Sód	327,5450 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	97,5000 kcal
Białko	6,3000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	4,5000 g
W tym cukry	7,9500 g

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,8000 kcal
Białko	29,7640 g
Tłuszcz	17,7970 g
Węglowodany	95,0350 g
w tym NKT	10,0060 g
W tym cukry	7,9200 g
Błonnik	6,6740 g
Sód	622,6500 mg

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Polędwica wieprzowa duszona w sosie śliwkowym 90g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39, P50), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	829,8500 kcal
Białko	45,0100 g
Tłuszcz	30,6630 g
Węglowodany	111,5920 g
w tym NKT	8,2431 g
W tym cukry	16,2770 g
Błonnik	12,5150 g
Sód	235,2900 mg

Data: 25-03-2026 - 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	553,8700 kcal
Białko	29,2630 g
Tłuszcz	15,4230 g
Węglowodany	73,4750 g
w tym NKT	8,1052 g
W tym cukry	4,0920 g
Błonnik	9,7240 g
Sód	913,2400 mg

Data: 25-03-2026 - 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: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 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: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10, P50), Filet z kurczaka duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	707,1818 kcal
Białko	47,5423 g
Tłuszcz	18,9980 g
Węglowodany	91,4263 g
w tym NKT	1,4289 g
W tym cukry	10,2669 g
Błonnik	11,7017 g
Sód	242,5401 mg

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Rukola 20g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	527,9500 kcal
Białko	19,9600 g
Tłuszcz	14,8150 g
Węglowodany	75,1500 g
w tym NKT	7,7950 g
W tym cukry	13,8500 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	500,9000 mg

Data: 26-03-2026 - 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: 27-03-2026 - 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	903,0050 kcal
Białko	40,6460 g
Tłuszcz	40,2440 g
Węglowodany	94,6350 g
w tym NKT	19,6211 g
W tym cukry	8,2805 g
Błonnik	9,0950 g
Sód	225,3100 mg

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10, P50), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g *(P23), Ziemniaki z wody 200g, Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	706,9518 kcal
Białko	35,1373 g
Tłuszcz	24,4230 g
Węglowodany	94,9983 g
w tym NKT	7,6284 g
W tym cukry	21,0619 g
Błonnik	16,4017 g
Sód	358,2401 mg

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	511,7800 kcal
Białko	29,8470 g
Tłuszcz	12,0580 g
Węglowodany	68,2490 g
w tym NKT	7,3070 g
W tym cukry	6,5270 g
Błonnik	7,0560 g
Sód	46,1400 mg

Data: 27-03-2026 - 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: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7),
Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa
200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	628,4500 kcal
Białko	29,7290 g
Tłuszcz	16,7570 g
Węglowodany	88,1000 g
w tym NKT	9,7460 g
W tym cukry	7,9350 g
Błonnik	5,5540 g
Sód	420,9000 mg

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki z wody
200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	724,3318 kcal
Białko	40,0693 g
Tłuszcz	25,9650 g
Węglowodany	86,6623 g
w tym NKT	5,1267 g
W tym cukry	5,9549 g
Błonnik	5,7127 g
Sód	200,4001 mg

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa
50g *(7, 10), Serek Puszasty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	550,5000 kcal
Białko	23,0000 g
Tłuszcz	18,6500 g
Węglowodany	71,3600 g
w tym NKT	11,5450 g
W tym cukry	3,9600 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	485,4000 mg

Data: 28-03-2026 - 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: 29-03-2026 - 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	903,8000 kcal
Białko	45,0540 g
Tłuszcz	37,9620 g
Węglowodany	92,9590 g
w tym NKT	16,4060 g
W tym cukry	9,2450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	1 031,4000 mg

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g, Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	689,4200 kcal
Białko	39,9180 g
Tłuszcz	20,4080 g
Węglowodany	93,3250 g
w tym NKT	4,4722 g
W tym cukry	4,6220 g
Błonnik	17,5340 g
Sód	171,2900 mg

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	495,4500 kcal
Białko	17,4400 g
Tłuszcz	10,2750 g
Węglowodany	79,6500 g
w tym NKT	6,1200 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	752,9000 mg

Data: 29-03-2026 - 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: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 * (1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	678,8000 kcal
Białko	30,9140 g
Tłuszcz	17,1970 g
Węglowodany	98,3600 g
w tym NKT	9,8710 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	494,6500 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10, P50), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z oliwek *(P50), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	587,4218 kcal
Białko	39,7903 g
Tłuszcz	14,6790 g
Węglowodany	77,9533 g
w tym NKT	1,8892 g
W tym cukry	5,3109 g
Błonnik	9,5457 g
Sód	270,1701 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	548,3700 kcal
Białko	28,6630 g
Tłuszcz	17,2530 g
Węglowodany	67,0700 g
w tym NKT	10,5052 g
W tym cukry	6,5820 g
Błonnik	7,0440 g
Sód	61,6900 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musly 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

*** 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	