



Data: 01-03-2026 - 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 z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 043,1000 kcal
Białko	51,9040 g
Tłuszcz	46,0620 g
Węglowodany	102,7590 g
w tym NKT	21,4860 g
W tym cukry	9,6450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	1 031,8500 mg

Data: 01-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g *(1, 3, 9), Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g *(1, 7, P50), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	731,2100 kcal
Białko	37,7440 g
Tłuszcz	19,8040 g
Węglowodany	106,2660 g
w tym NKT	4,5906 g
W tym cukry	14,0810 g
Błonnik	9,1220 g
Sód	235,9200 mg

Data: 01-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	561,7500 kcal
Białko	23,1400 g
Tłuszcz	14,9750 g
Węglowodany	82,4000 g
w tym NKT	8,8950 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	365,8500 mg

Data: 01-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posilek: Posilek 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: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posilek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	849,6000 kcal
Białko	39,7640 g
Tłuszcz	27,9470 g
Węglowodany	107,7600 g
w tym NKT	16,1510 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	295,1000 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posilek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Pulpet drobiowy 90g *(1, 3, 7, 9, P50), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i ananasów 160g *(P16, P39), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	819,8830 kcal
Białko	39,4610 g
Tłuszcz	21,3284 g
Węglowodany	125,6882 g
w tym NKT	8,7731 g
W tym cukry	16,6395 g
Błonnik	18,3530 g
Sód	501,0520 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posilek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	572,6000 kcal
Białko	31,3100 g
Tłuszcz	18,6900 g
Węglowodany	67,1200 g
w tym NKT	12,0950 g
W tym cukry	6,8100 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	54,1500 mg

Data: 02-03-2026 - 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: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	840,8500 kcal
Białko	39,0240 g
Tłuszcz	29,1420 g
Węglowodany	107,6400 g
w tym NKT	15,7260 g
W tym cukry	8,6800 g
Błonnik	10,2740 g
Sód	405,8500 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Ragout z drobiu 170g *(1, 9), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	769,4500 kcal
Białko	40,0400 g
Tłuszcz	17,1320 g
Węglowodany	121,9100 g
w tym NKT	2,4962 g
W tym cukry	18,3560 g
Błonnik	18,7060 g
Sód	224,7200 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Sałatka z tuńczyka-d 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	675,9350 kcal
Białko	31,1015 g
Tłuszcz	25,8565 g
Węglowodany	73,9400 g
w tym NKT	9,4401 g
W tym cukry	4,8160 g
Błonnik	8,3520 g
Sód	328,3275 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g *(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: 04-03-2026 - 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 Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	795,1000 kcal
Białko	34,1240 g
Tłuszcz	24,6920 g
Węglowodany	105,6000 g
w tym NKT	14,7810 g
W tym cukry	8,5600 g
Błonnik	8,6240 g
Sód	754,5500 mg

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,8274 kcal
Białko	52,8005 g
Tłuszcz	29,5540 g
Węglowodany	105,5100 g
w tym NKT	10,3980 g
W tym cukry	17,1570 g
Błonnik	17,5990 g
Sód	197,7806 mg

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,3988 kcal
Białko	31,6020 g
Tłuszcz	21,0232 g
Węglowodany	65,6618 g
w tym NKT	11,3303 g
W tym cukry	3,8152 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	553,4060 mg

Data: 04-03-2026 - 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: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	845,6000 kcal
Białko	35,7790 g
Tłuszcz	28,8770 g
Węglowodany	111,4100 g
w tym NKT	16,5220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	750,3500 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Roladka ze schabu ze szpinakiem 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z buraków i jabłek 150g *(P39), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	800,4900 kcal
Białko	40,0350 g
Tłuszcz	28,4930 g
Węglowodany	104,5510 g
w tym NKT	5,9469 g
W tym cukry	24,2150 g
Błonnik	17,6950 g
Sód	249,3600 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałatka jarzynowa z olejem 150g *(3, 9), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	612,6574 kcal
Białko	23,9765 g
Tłuszcz	22,9550 g
Węglowodany	77,8000 g
w tym NKT	9,5954 g
W tym cukry	5,9460 g
Błonnik	12,2120 g
Sód	587,7606 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G 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: 06-03-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 057,3050 kcal
Białko	49,1460 g
Tłuszcz	48,9440 g
Węglowodany	107,5850 g
w tym NKT	24,7761 g
W tym cukry	8,6805 g
Błonnik	10,2950 g
Sód	218,2600 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Miruna pieczona 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i selera 160g *(9, P69), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	845,9350 kcal
Białko	39,9190 g
Tłuszcz	26,5620 g
Węglowodany	121,7830 g
w tym NKT	8,6325 g
W tym cukry	24,3005 g
Błonnik	19,5370 g
Sód	424,4100 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	579,8800 kcal
Białko	29,8970 g
Tłuszcz	20,0080 g
Węglowodany	67,3690 g
w tym NKT	12,9770 g
W tym cukry	7,0770 g
Błonnik	7,0560 g
Sód	49,8900 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g *(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: 07-03-2026 - 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), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z
mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	785,2500 kcal
Białko	36,2290 g
Tłuszcz	24,8070 g
Węglowodany	102,4250 g
w tym NKT	14,8910 g
W tym cukry	8,4600 g
Błonnik	7,0040 g
Sód	433,3500 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Szynka duszona 70g *(1), Ziemniaki z
wody 200g, Brokuły z wody 150g *(7), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca
200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	795,1400 kcal
Białko	43,9800 g
Tłuszcz	31,1980 g
Węglowodany	96,0320 g
w tym NKT	15,3576 g
W tym cukry	6,0370 g
Błonnik	13,0100 g
Sód	131,8100 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10),
Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	529,0030 kcal
Białko	21,8116 g
Tłuszcz	18,4002 g
Węglowodany	66,1037 g
w tym NKT	11,0551 g
W tym cukry	4,8037 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	1,3500 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

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

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina), Jajko gotowane 50g *(3), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	879,0000 kcal
Białko	44,5540 g
Tłuszcz	29,8120 g
Węglowodany	105,6040 g
w tym NKT	16,5210 g
W tym cukry	9,1700 g
Błonnik	12,0140 g
Sód	443,8500 mg

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z indyka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g *(1, 7, P50), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	789,7440 kcal
Białko	39,6650 g
Tłuszcz	27,5282 g
Węglowodany	105,2626 g
w tym NKT	13,6501 g
W tym cukry	15,1420 g
Błonnik	16,3950 g
Sód	304,5960 mg

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z

Kurczaka 50g *(7, 10), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	483,0000 kcal
Białko	20,2400 g
Tłuszcz	15,0500 g
Węglowodany	63,8250 g
w tym NKT	9,1050 g
W tym cukry	2,8750 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	401,3500 mg

Data: 08-03-2026 - 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: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	747,1000 kcal
Białko	34,0990 g
Tłuszcz	24,2970 g
Węglowodany	95,6100 g
w tym NKT	14,7410 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	11,6540 g
Sód	493,3500 mg

Data: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z indyka ze śliwkami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot owocowy-cukrzycy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	771,4300 kcal
Białko	43,0440 g
Tłuszcz	14,6600 g
Węglowodany	120,5850 g
w tym NKT	3,8592 g
W tym cukry	21,0210 g
Błonnik	14,4640 g
Sód	247,0200 mg

Data: 09-03-2026 - 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	605,7700 kcal
Białko	29,1180 g
Tłuszcz	23,1530 g
Węglowodany	67,6400 g
w tym NKT	14,3752 g
W tym cukry	7,1520 g
Błonnik	7,0440 g
Sód	62,1400 mg

Data: 09-03-2026 - 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: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Polędwica Sopocka *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	838,3000 kcal
Białko	39,6240 g
Tłuszcz	29,0920 g
Węglowodany	103,4900 g
w tym NKT	16,3010 g
W tym cukry	8,6800 g
Błonnik	9,0740 g
Sód	293,3500 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Rolada drobiowa z brokułami 100g *(1, 3, 7), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,9900 kcal
Białko	36,8960 g
Tłuszcz	28,6020 g
Węglowodany	126,1080 g
w tym NKT	9,1521 g
W tym cukry	20,7830 g
Błonnik	24,2230 g
Sód	439,1100 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj 120g *(3, 4, 9), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	677,4912 kcal
Białko	34,9268 g
Tłuszcz	28,4456 g
Węglowodany	64,9781 g
w tym NKT	14,5135 g
W tym cukry	4,4857 g
Błonnik	7,6920 g
Sód	382,5360 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI 150g *(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

*** 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	