



Data: 10-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	722,2800 kcal
Białko	40,3360 g
Tłuszcz	19,4900 g
Węglowodany	95,7490 g
w tym NKT	11,1630 g
W tym cukry	11,8870 g
Błonnik	13,2950 g
Sód	58,1400 mg

Data: 10-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	720,7560 kcal
Białko	44,0898 g
Tłuszcz	25,5140 g
Węglowodany	101,9109 g
w tym NKT	9,3376 g
W tym cukry	16,3829 g
Błonnik	19,5215 g
Sód	352,6105 mg

Data: 10-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(3), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	654,5900 kcal
Białko	26,3410 g
Tłuszcz	31,8290 g
Węglowodany	63,5320 g
w tym NKT	9,6360 g
W tym cukry	2,8760 g
Błonnik	7,0230 g
Sód	177,2200 mg

Data: 10-04-2026 - 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: 11-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	634,3000 kcal
Białko	30,8990 g
Tłuszcz	17,3970 g
Węglowodany	88,5600 g
w tym NKT	10,0360 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	8,3540 g
Sód	265,4000 mg

Data: 11-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Poledwica wieprzowa duszona z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	718,0260 kcal
Białko	49,3893 g
Tłuszcz	22,8950 g
Węglowodany	89,7549 g
w tym NKT	4,5631 g
W tym cukry	10,0099 g
Błonnik	11,2985 g
Sód	89,2505 mg

Data: 11-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	442,2000 kcal
Białko	21,6900 g
Tłuszcz	10,3000 g
Węglowodany	62,7250 g
w tym NKT	6,0550 g
W tym cukry	2,8750 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	360,9000 mg

Data: 11-04-2026 - 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: 12-04-2026 - 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 Zielona 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: 12-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	668,7760 kcal
Białko	37,3523 g
Tłuszcz	16,3000 g
Węglowodany	96,2289 g
w tym NKT	2,4277 g
W tym cukry	11,6099 g
Błonnik	6,0075 g
Sód	213,7505 mg

Data: 12-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10),

Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	519,1500 kcal
Białko	20,0650 g
Tłuszcz	16,5000 g
Węglowodany	69,4000 g
w tym NKT	6,4700 g
W tym cukry	3,0000 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	13,2325 mg

Data: 12-04-2026 - 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: 13-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyntka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	687,2000 kcal
Białko	30,1790 g
Tłuszcz	22,1320 g
Węglowodany	90,5750 g
w tym NKT	11,6610 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	13,2290 g
Sód	512,9000 mg

Data: 13-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Pulpet gotowany z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, P50), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z marchwią z oliwą z oliwek, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	761,0700 kcal
Białko	41,3903 g
Tłuszcz	24,5462 g
Węglowodany	102,8545 g
w tym NKT	10,0835 g
W tym cukry	11,5039 g
Błonnik	14,7465 g
Sód	396,4365 mg

Data: 13-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	544,0800 kcal
Białko	30,0170 g
Tłuszcz	15,9980 g
Węglowodany	67,4440 g
w tym NKT	10,2670 g
W tym cukry	7,0520 g
Błonnik	7,0260 g
Sód	49,4400 mg

Data: 13-04-2026 - 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: 14-04-2026 - Wtorek

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 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	695,8000 kcal
Białko	33,0640 g
Tłuszcz	18,1470 g
Węglowodany	101,1100 g
w tym NKT	10,0460 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	9,3240 g
Sód	427,1500 mg

Data: 14-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa-dieta 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	598,5960 kcal
Białko	36,8273 g
Tłuszcz	13,6800 g
Węglowodany	87,9869 g
w tym NKT	2,2172 g
W tym cukry	17,0849 g
Błonnik	19,0925 g
Sód	312,0505 mg

Data: 14-04-2026 - 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), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	638,2130 kcal
Białko	36,1156 g
Tłuszcz	23,0142 g
Węglowodany	66,2737 g
w tym NKT	9,7652 g
W tym cukry	5,7647 g
Błonnik	7,6920 g
Sód	380,4200 mg

Data: 14-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Kefir M 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	102,0000 kcal
Białko	6,8000 g
Tłuszcz	4,0000 g
Węglowodany	9,4000 g
w tym NKT	2,3800 g

Data: 15-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	697,8000 kcal
Białko	31,2740 g
Tłuszcz	19,4920 g
Węglowodany	95,4000 g
w tym NKT	10,9510 g
W tym cukry	8,1600 g
Błonnik	8,6240 g
Sód	294,1000 mg

Data: 15-04-2026 - Środa**Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa****Posiłek: Obiad**

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Roladka duszona ze schabu ze szpinakiem 100g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z selera i jabłek z olejem 150g *(9, P39), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	887,8184 kcal
Białko	43,6938 g
Tłuszcz	35,7400 g
Węglowodany	108,7299 g
w tym NKT	6,9056 g
W tym cukry	20,3809 g
Błonnik	24,3695 g
Sód	362,4861 mg

Data: 15-04-2026 - 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	521,3700 kcal
Białko	27,9630 g
Tłuszcz	14,8730 g
Węglowodany	65,8000 g
w tym NKT	7,9652 g
W tym cukry	3,9670 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	908,7400 mg

Data: 15-04-2026 - 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: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	693,1000 kcal
Białko	30,6240 g
Tłuszcz	17,2220 g
Węglowodany	104,0900 g
w tym NKT	9,9780 g
W tym cukry	8,5800 g
Błonnik	12,4840 g
Sód	730,5000 mg

Data: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	800,9900 kcal
Białko	43,9683 g
Tłuszcz	21,2012 g
Węglowodany	114,6115 g
w tym NKT	8,2911 g
W tym cukry	27,4789 g
Błonnik	14,6005 g
Sód	278,8865 mg

Data: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynek Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	447,2000 kcal
Białko	20,3600 g
Tłuszcz	11,0400 g
Węglowodany	63,9000 g
w tym NKT	6,3950 g
W tym cukry	2,8500 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	400,9000 mg

Data: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 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: 17-04-2026 - 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	884,7050 kcal
Białko	40,0510 g
Tłuszcz	39,8840 g
Węglowodany	91,1700 g
w tym NKT	19,5611 g
W tym cukry	8,2355 g
Błonnik	8,7500 g
Sód	225,3100 mg

Data: 17-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10), Ryba po grecku w.s 200g *(1, 4, 9), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	738,5260 kcal
Białko	34,5973 g
Tłuszcz	19,5450 g
Węglowodany	112,5339 g
w tym NKT	0,8282 g
W tym cukry	18,3999 g
Błonnik	18,8425 g
Sód	320,0005 mg

Data: 17-04-2026 - 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), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	573,1200 kcal
Białko	28,7460 g
Tłuszcz	18,6080 g
Węglowodany	70,0710 g
w tym NKT	8,1310 g
W tym cukry	7,6290 g
Błonnik	8,3640 g
Sód	58,4400 mg

Data: 17-04-2026 - 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: 18-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlna 50g, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	619,3000 kcal
Białko	29,2490 g
Tłuszcz	16,7970 g
Węglowodany	85,4100 g
w tym NKT	9,9610 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	11,6540 g
Sód	272,9000 mg

Data: 18-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	746,4660 kcal
Białko	48,8883 g
Tłuszcz	25,1340 g
Węglowodany	94,0649 g
w tym NKT	5,0042 g
W tym cukry	20,1859 g
Błonnik	10,4955 g
Sód	103,4205 mg

Data: 18-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	515,5000 kcal
Białko	21,7000 g
Tłuszcz	17,7500 g
Węglowodany	64,0850 g
w tym NKT	11,2050 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	480,9000 mg

Data: 18-04-2026 - 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: 19-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyunka 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: 19-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot owocowy-

cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	787,3400 kcal
Białko	41,1160 g
Tłuszcz	21,0460 g
Węglowodany	115,7710 g
w tym NKT	4,1269 g
W tym cukry	5,9340 g
Błonnik	8,2130 g
Sód	353,5800 mg

Data: 19-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyunka Gotowana 50g *(10),
Papryka 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	469,7500 kcal
Białko	22,7300 g
Tłuszcz	11,3950 g
Węglowodany	68,4500 g
w tym NKT	6,3540 g
W tym cukry	13,3500 g
Błonnik	8,1800 g
Sód	325,4000 mg

Data: 19-04-2026 - 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

*** 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 - Siarczyn 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	