



Data: 20-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	668,3000 kcal
Białko	28,9140 g
Tłuszcz	16,9470 g
Węglowodany	98,3600 g
w tym NKT	9,8210 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	754,6500 mg

Data: 20-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa neapolitańska 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g \*(P39), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	749,7960 kcal
Białko	46,2634 g
Tłuszcz	25,9458 g
Węglowodany	92,6992 g
w tym NKT	5,5792 g
W tym cukry	14,2211 g
Błonnik	16,3559 g
Sód	317,1711 mg

Data: 20-04-2026 - 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: 20-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie - 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: 21-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie - 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	666,2000 kcal
Białko	32,3290 g
Tłuszcz	18,9320 g
Węglowodany	93,3750 g
w tym NKT	10,1360 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	9,9290 g
Sód	425,4000 mg

Data: 21-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie - Dieta Cukrzycowa

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa jarzynowa-dieta 400g \*(7, 9, 10), Rolada drobiowa pieczona z brokułami 100g \*(1, 3, 7), Sos pietruszkowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Kalarepa z marchwią z wody 150g \*(7), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	780,8679 kcal
Białko	38,5044 g
Tłuszcz	27,9662 g
Węglowodany	89,3277 g
w tym NKT	12,5090 g
W tym cukry	8,1211 g
Błonnik	14,0361 g
Sód	290,5243 mg

Data: 21-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie - 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 30g \*(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: 21-04-2026 - 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: 22-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1), Serek Haga 16,66g \*(7)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	673,8312 kcal
Białko	28,3318 g
Tłuszcz	22,6286 g
Węglowodany	87,0431 g
w tym NKT	14,2094 g
W tym cukry	9,4847 g
Błonnik	11,6540 g
Sód	414,5660 mg

Data: 22-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g \*(1, 9, 10), Ragout z indyka 170g \*(1, 9), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g \*(P39), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	669,4152 kcal
Białko	38,7995 g
Tłuszcz	15,4428 g
Węglowodany	92,6637 g
w tym NKT	1,2495 g
W tym cukry	15,2400 g
Błonnik	14,8780 g
Sód	277,2006 mg

Data: 22-04-2026 - 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 Lodowa 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	539,3850 kcal
Białko	30,3630 g
Tłuszcz	15,5535 g
Węglowodany	66,5276 g
w tym NKT	8,4890 g
W tym cukry	4,7798 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	426,2160 mg

Data: 22-04-2026 - 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: 23-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Kluski lane na mleku 300g \*(1, 3, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g \*(7), Szyunka Biała 50g \*(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	754,0800 kcal
Białko	34,4590 g
Tłuszcz	19,9110 g
Węglowodany	112,1770 g
w tym NKT	10,6795 g
W tym cukry	8,6850 g
Błonnik	9,3090 g
Sód	266,3700 mg

Data: 23-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa Solferino 400g \*(1, 7, 9, 10), Kurczak pieczony 150g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g \*(1), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 162,2908 kcal
Białko	75,5451 g
Tłuszcz	50,7248 g
Węglowodany	92,3975 g
w tym NKT	10,6720 g
W tym cukry	24,1649 g
Błonnik	15,4879 g
Sód	190,3009 mg

Data: 23-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 \*(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Sałatka jarzynowa z ryżem 120g \*(3, 9), Rukola 20g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	594,0380 kcal
Białko	23,9423 g
Tłuszcz	17,5244 g
Węglowodany	85,1051 g
w tym NKT	6,7922 g
W tym cukry	5,4791 g
Błonnik	10,8937 g
Sód	563,4630 mg

Data: 23-04-2026 - 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: 24-04-2026 - 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: 24-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Barszcz z makaronem 400g \*(1, 3, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g \*(4, 9), Sos koperkowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 150g \*(1, 7), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	798,8874 kcal
Białko	40,3350 g
Tłuszcz	25,6518 g
Węglowodany	94,9432 g
w tym NKT	11,2306 g
W tym cukry	20,6878 g
Błonnik	17,6547 g
Sód	320,4507 mg

Data: 24-04-2026 - 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), Sałata Zielona, Jabłka Deserowe 200g \*(P39)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	574,9400 kcal
Białko	27,4760 g
Tłuszcz	13,1940 g
Węglowodany	87,1320 g
w tym NKT	7,6500 g
W tym cukry	7,0360 g
Błonnik	8,2330 g
Sód	59,1700 mg

Data: 24-04-2026 - 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: 25-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 \*(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(1, 6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	647,4500 kcal
Białko	30,3790 g
Tłuszcz	16,0570 g
Węglowodany	93,0750 g
w tym NKT	9,6110 g
W tym cukry	8,0600 g
Błonnik	11,5040 g
Sód	492,9000 mg

Data: 25-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy duszony 240g \*(1, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	731,3500 kcal
Białko	43,0441 g
Tłuszcz	29,8692 g
Węglowodany	68,8082 g
w tym NKT	10,9908 g
W tym cukry	8,2182 g
Błonnik	12,4953 g
Sód	147,0915 mg

Data: 25-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 \*(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g \*(7, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	490,7030 kcal
Białko	22,7616 g
Tłuszcz	13,9502 g
Węglowodany	65,7537 g
w tym NKT	8,3551 g
W tym cukry	4,8037 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	400,9000 mg

Data: 25-04-2026 - 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: 26-04-2026 - 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 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: 26-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

#### Posiłek: Obiad

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

#### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	657,3503 kcal
Białko	40,3381 g
Tłuszcz	16,2838 g
Węglowodany	87,8285 g
w tym NKT	1,9709 g
W tym cukry	13,4799 g
Błonnik	11,1381 g
Sód	327,4515 mg

Data: 26-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 \*(1, 7), Szyunka Chlebowa \*(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

#### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	543,9500 kcal
Białko	19,4400 g
Tłuszcz	14,6750 g
Węglowodany	79,6000 g
w tym NKT	7,8700 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	512,9000 mg

Data: 26-04-2026 - 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: 27-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 \*(1, 7), Kiełbasa Szynkowa 50g \*(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,3000 kcal
Białko	29,4140 g
Tłuszcz	17,7470 g
Węglowodany	99,5600 g
w tym NKT	10,0710 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	634,6500 mg

Data: 27-04-2026 - Poniedziałek

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, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g \*(P16, P39), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,8203 kcal
Białko	36,6981 g
Tłuszcz	13,4088 g
Węglowodany	92,3015 g
w tym NKT	2,0314 g
W tym cukry	20,6599 g
Błonnik	14,8331 g
Sód	299,2015 mg

Data: 27-04-2026 - 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: 27-04-2026 - 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: 28-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 \*(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlna 50g, Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	675,7000 kcal
Białko	33,8290 g
Tłuszcz	19,1820 g
Węglowodany	93,3750 g
w tym NKT	10,3360 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	9,9290 g
Sód	265,4000 mg

Data: 28-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g \*(7, 9, 10), Pulpet drobiowy 90g \*(1, 3, 7, 9, P50), Sos pomidorowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g \*(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,6925 kcal
Białko	34,9992 g
Tłuszcz	18,3558 g
Węglowodany	113,1488 g
w tym NKT	9,2713 g
W tym cukry	18,5544 g
Błonnik	17,1419 g
Sód	222,0911 mg

Data: 28-04-2026 - 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 Zielona 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: 28-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G \*(7)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	121,5000 kcal
Białko	16,5000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	3,6000 g
w tym NKT	3,0000 g
Sód	570,0000 mg

Data: 29-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

#### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,3000 kcal
Białko	31,2490 g
Tłuszcz	16,7970 g
Węglowodany	85,8600 g
w tym NKT	9,8610 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	11,6540 g
Sód	332,9000 mg

Data: 29-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa koperkowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Schab duszony 70g \*(1),  
Ziemniaki z wody 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	707,5375 kcal
Białko	37,4322 g
Tłuszcz	25,5438 g
Węglowodany	72,9388 g
w tym NKT	5,4572 g
W tym cukry	7,2089 g
Błonnik	12,4309 g
Sód	234,4811 mg

Data: 29-04-2026 - 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 Lodowa 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: 29-04-2026 - 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

**\* 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	