



Data: 10-05-2026 - 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 Zielona 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: 10-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Potrawka z indyka gotowana 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	609,4375 kcal
Białko	37,3981 g
Tłuszcz	15,4888 g
Węglowodany	80,4559 g
w tym NKT	1,8354 g
W tym cukry	6,7800 g
Błonnik	9,8579 g
Sód	300,3509 mg

Data: 10-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	513,9500 kcal
Białko	18,9400 g
Tłuszcz	11,2750 g
Węglowodany	80,7000 g
w tym NKT	6,4700 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	12,9000 mg

Data: 10-05-2026 - 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: 11-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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	705,3000 kcal
Białko	34,5640 g
Tłuszcz	18,3970 g
Węglowodany	101,1100 g
w tym NKT	10,2460 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	9,3240 g
Sód	267,1500 mg

Data: 11-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,2075 kcal
Białko	38,7931 g
Tłuszcz	13,8738 g
Węglowodany	86,2389 g
w tym NKT	2,1054 g
W tym cukry	15,2750 g
Błonnik	11,8879 g
Sód	381,4009 mg

Data: 11-05-2026 - 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: 11-05-2026 - 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: 12-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 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	666,3000 kcal
Białko	29,2740 g
Tłuszcz	16,8420 g
Węglowodany	95,8000 g
w tym NKT	9,7510 g
W tym cukry	8,5600 g
Błonnik	13,1240 g
Sód	494,1000 mg

Data: 12-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Makaron a'la boloński 250g *(1, 3, 9), Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	882,9400 kcal
Białko	42,1330 g
Tłuszcz	27,1480 g
Węglowodany	130,7350 g
w tym NKT	8,6807 g
W tym cukry	18,2270 g
Błonnik	13,9440 g
Sód	216,3900 mg

Data: 12-05-2026 - 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: 12-05-2026 - 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: 13-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kiełbasa Szynekowa 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	674,0800 kcal
Białko	30,1290 g
Tłuszcz	18,6810 g
Węglowodany	93,3270 g
w tym NKT	10,4235 g
W tym cukry	8,1350 g
Błonnik	7,6290 g
Sód	656,8700 mg

Data: 13-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Filet z indyka duszony ze śliwkami 80g *(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	657,3175 kcal
Białko	39,9721 g
Tłuszcz	15,2628 g
Węglowodany	94,2339 g
w tym NKT	1,1929 g
W tym cukry	17,9870 g
Błonnik	16,0719 g
Sód	285,8909 mg

Data: 13-05-2026 - 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: 13-05-2026 - 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: 14-05-2026 - 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 10 G 10g *(7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	670,3000 kcal
Białko	29,4290 g
Tłuszcz	16,9770 g
Węglowodany	101,2600 g
w tym NKT	9,8420 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	669,9000 mg

Data: 14-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	774,5015 kcal
Białko	41,6491 g
Tłuszcz	27,2200 g
Węglowodany	87,1195 g
w tym NKT	5,9988 g
W tym cukry	21,0290 g
Błonnik	11,7709 g
Sód	237,0869 mg

Data: 14-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	443,7000 kcal
Białko	21,8600 g
Tłuszcz	10,3900 g
Węglowodany	62,8000 g
w tym NKT	6,0450 g
W tym cukry	2,8500 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	360,9000 mg

Data: 14-05-2026 - 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: 15-05-2026 - 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: 15-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z miruny pieczony 120g *(4, 9), Sos grecki 100g *(9), Ziemniaki z wody 200g, Kompot z wiśni mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	633,8575 kcal
Białko	33,2411 g
Tłuszcz	25,4498 g
Węglowodany	65,2109 g
w tym NKT	2,2859 g
W tym cukry	12,9210 g
Błonnik	9,5159 g
Sód	265,4709 mg

Data: 15-05-2026 - 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: 15-05-2026 - 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: 16-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	648,6000 kcal
Białko	32,0940 g
Tłuszcz	16,7420 g
Węglowodany	91,8400 g
w tym NKT	9,6720 g
W tym cukry	8,0300 g
Błonnik	8,7040 g
Sód	486,0000 mg

Data: 16-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	593,9445 kcal
Białko	40,0286 g
Tłuszcz	16,4579 g
Węglowodany	71,7597 g
w tym NKT	2,2438 g
W tym cukry	4,7960 g
Błonnik	4,2269 g
Sód	231,8739 mg

Data: 16-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	475,1812 kcal
Białko	19,0228 g
Tłuszcz	14,6316 g
Węglowodany	63,7581 g
w tym NKT	10,0534 g
W tym cukry	3,5247 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	742,5660 mg

Data: 16-05-2026 - 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: 17-05-2026 - 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, 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: 17-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	784,0200 kcal
Białko	47,2980 g
Tłuszcz	30,8830 g
Węglowodany	89,8600 g
w tym NKT	8,5847 g
W tym cukry	5,2370 g
Błonnik	10,7790 g
Sód	176,6900 mg

Data: 17-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	508,4500 kcal
Białko	19,4400 g
Tłuszcz	10,8750 g
Węglowodany	79,2500 g
w tym NKT	6,3700 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	492,9000 mg

Data: 17-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywienie - 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: 18-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,3000 kcal
Białko	32,8990 g
Tłuszcz	17,3970 g
Węglowodany	89,0100 g
w tym NKT	9,9360 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	8,3540 g
Sód	325,4000 mg

Data: 18-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot ze śliwek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	642,9199 kcal
Białko	37,7956 g
Tłuszcz	18,9998 g
Węglowodany	71,8999 g
w tym NKT	2,7687 g
W tym cukry	6,6200 g
Błonnik	9,3229 g
Sód	163,7165 mg

Data: 18-05-2026 - 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: 18-05-2026 - 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: 19-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	656,2000 kcal
Białko	30,6790 g
Tłuszcz	18,3820 g
Węglowodany	91,3250 g
w tym NKT	10,2610 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	13,2290 g
Sód	412,9000 mg

Data: 19-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego pieczony 90g *(1, 3, 7, P50), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z selera z ananasem z olejem 150g *(9, P16), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	782,6275 kcal
Białko	37,5041 g
Tłuszcz	23,1948 g
Węglowodany	110,8369 g
w tym NKT	9,6958 g
W tym cukry	20,9190 g
Błonnik	14,2109 g
Sód	354,6809 mg

Data: 19-05-2026 - 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), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	690,5050 kcal
Białko	34,1565 g
Tłuszcz	31,0840 g
Węglowodany	64,8250 g
w tym NKT	13,5271 g
W tym cukry	3,8760 g
Błonnik	7,5520 g
Sód	330,7450 mg

Data: 19-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

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

Charakterystyka

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

*** 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	