



Data: 09-06-2026 - 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: 09-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Roladka duszona ze schabu ze szpinakiem
100g *(1), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z
marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	906,4999 kcal
Białko	42,0648 g
Tłuszcz	40,4302 g
Węglowodany	107,4808 g
w tym NKT	12,1640 g
W tym cukry	15,0290 g
Błonnik	13,9550 g
Sód	374,6300 mg

Data: 09-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie - 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 30g *(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: 09-06-2026 - 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: 10-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	670,5800 kcal
Białko	31,6290 g
Tłuszcz	18,1310 g
Węglowodany	92,1270 g
w tym NKT	10,2235 g
W tym cukry	8,5350 g
Błonnik	7,6290 g
Sód	516,8700 mg

Data: 10-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego gotowany 90g *(1, 3, 7, 9, P50), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g *(9, P23), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	793,9449 kcal
Białko	42,5568 g
Tłuszcz	25,7353 g
Węglowodany	112,0130 g
w tym NKT	8,9315 g
W tym cukry	18,5093 g
Błonnik	13,9720 g
Sód	370,9610 mg

Data: 10-06-2026 - 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	558,9564 kcal
Białko	33,0380 g
Tłuszcz	16,7125 g
Węglowodany	66,0024 g
w tym NKT	8,5820 g
W tym cukry	4,0832 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	519,9405 mg

Data: 10-06-2026 - 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: 11-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G *(7), Kiełbasa Szynekowa 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	713,2000 kcal
Białko	30,3590 g
Tłuszcz	18,9620 g
Węglowodany	107,6750 g
w tym NKT	10,2420 g
W tym cukry	8,7850 g
Błonnik	13,7090 g
Sód	869,9000 mg

Data: 11-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1, 9, 10, P28), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 096,9519 kcal
Białko	80,6658 g
Tłuszcz	49,6572 g
Węglowodany	81,3338 g
w tym NKT	9,7365 g
W tym cukry	14,8830 g
Błonnik	10,4420 g
Sód	87,8300 mg

Data: 11-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szyunka Gotowana 50g *(10), Sałatka jarzynowa z olejem 150g *(3, 9), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	600,3774 kcal
Białko	28,0185 g
Tłuszcz	20,0260 g
Węglowodany	77,9550 g
w tym NKT	6,8963 g
W tym cukry	5,3730 g
Błonnik	11,3830 g
Sód	424,6206 mg

Data: 11-06-2026 - 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: 12-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(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	914,3050 kcal
Białko	40,7860 g
Tłuszcz	39,0990 g
Węglowodany	98,9050 g
w tym NKT	19,4711 g
W tym cukry	8,0455 g
Błonnik	8,1450 g
Sód	227,0600 mg

Data: 12-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Botwinka 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos grecki 100g *(9), Ziemniaki młode 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	615,6379 kcal
Białko	35,1850 g
Tłuszcz	19,6810 g
Węglowodany	90,7902 g
w tym NKT	1,1845 g
W tym cukry	19,0160 g
Błonnik	16,6410 g
Sód	323,2700 mg

Data: 12-06-2026 - 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, Nektarynki 180g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	605,3800 kcal
Białko	31,8270 g
Tłuszcz	13,1380 g
Węglowodany	87,1490 g
w tym NKT	7,3070 g
W tym cukry	6,5270 g
Błonnik	7,0560 g
Sód	46,1400 mg

Data: 12-06-2026 - 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: 13-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kiełbasa Szykowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	628,9500 kcal
Białko	29,2290 g
Tłuszcz	16,7570 g
Węglowodany	88,1000 g
w tym NKT	9,8460 g
W tym cukry	7,9350 g
Błonnik	5,5540 g
Sód	480,9000 mg

Data: 13-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	553,4999 kcal
Białko	38,3348 g
Tłuszcz	14,6702 g
Węglowodany	78,5828 g
w tym NKT	1,1935 g
W tym cukry	5,5240 g
Błonnik	7,5850 g
Sód	287,8800 mg

Data: 13-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory, 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: 13-06-2026 - 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: 14-06-2026 - 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 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: 14-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	818,1400 kcal
Białko	46,7510 g
Tłuszcz	34,1820 g
Węglowodany	92,9040 g
w tym NKT	7,4351 g
W tym cukry	8,5930 g
Błonnik	11,4380 g
Sód	163,8100 mg

Data: 14-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	519,7030 kcal
Białko	25,0616 g
Tłuszcz	13,8002 g
Węglowodany	72,7787 g
w tym NKT	8,0951 g
W tym cukry	4,9287 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	485,4000 mg

Data: 14-06-2026 - 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: 15-06-2026 - 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: 15-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z zielonych warzyw 300g *(1, 7, 9), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z marchwi i selera z olejem 160g *(9, P69), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	578,7349 kcal
Białko	38,9728 g
Tłuszcz	16,2782 g
Węglowodany	83,5118 g
w tym NKT	3,1795 g
W tym cukry	11,6435 g
Błonnik	18,4140 g
Sód	311,7900 mg

Data: 15-06-2026 - 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, Truskawki Świeże 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	590,3700 kcal
Białko	29,7130 g
Tłuszcz	18,0030 g
Węglowodany	77,8700 g
w tym NKT	10,5352 g
W tym cukry	8,6820 g
Błonnik	9,7440 g
Sód	61,6900 mg

Data: 15-06-2026 - 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: 16-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	672,2000 kcal
Białko	31,3290 g
Tłuszcz	19,3320 g
Węglowodany	94,8250 g
w tym NKT	10,3360 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	9,9290 g
Sód	5,4000 mg

Data: 16-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Makaron a'la boloński 250g *(1, 3, 9), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	819,9900 kcal
Białko	42,0080 g
Tłuszcz	25,5030 g
Węglowodany	115,3250 g
w tym NKT	7,5727 g
W tym cukry	11,1270 g
Błonnik	9,0790 g
Sód	197,2900 mg

Data: 16-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,1850 kcal
Białko	31,9365 g
Tłuszcz	23,7265 g
Węglowodany	74,6100 g
w tym NKT	11,8501 g
W tym cukry	6,0960 g
Błonnik	8,5720 g
Sód	327,5450 mg

Data: 16-06-2026 - Wtorek

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: 17-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyntka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	614,8000 kcal
Białko	27,7490 g
Tłuszcz	16,5970 g
Węglowodany	86,5100 g
w tym NKT	9,9610 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	7,1540 g
Sód	412,9000 mg

Data: 17-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	492,6499 kcal
Białko	37,8698 g
Tłuszcz	10,2552 g
Węglowodany	70,7068 g
w tym NKT	1,4410 g
W tym cukry	8,8340 g
Błonnik	8,4900 g
Sód	225,1800 mg

Data: 17-06-2026 - 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: 17-06-2026 - 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: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G *(7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	716,3000 kcal
Białko	28,9540 g
Tłuszcz	17,0220 g
Węglowodany	111,6500 g
w tym NKT	9,7820 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	991,1000 mg

Data: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Rolada drobiowa pieczona 90g *(1, 3, 7), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z oliwek, Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	716,0639 kcal
Białko	36,2528 g
Tłuszcz	26,2864 g
Węglowodany	92,1974 g
w tym NKT	9,0263 g
W tym cukry	8,3830 g
Błonnik	9,9660 g
Sód	312,3060 mg

Data: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	518,6812 kcal
Białko	23,1928 g
Tłuszcz	17,6216 g
Węglowodany	63,4331 g
w tym NKT	11,2934 g
W tym cukry	3,4997 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	282,5660 mg

Data: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywienie - 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

*** 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	