



Data: 20-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	632,6000 kcal
Białko	28,9440 g
Tłuszcz	16,7920 g
Węglowodany	88,2400 g
w tym NKT	9,8970 g
W tym cukry	8,0300 g
Błonnik	7,5040 g
Sód	493,5000 mg

Data: 20-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10), Jajka gotowane (2 sztuki) 50g *(3), Sos koperkowy 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	741,3965 kcal
Białko	26,2473 g
Tłuszcz	27,7618 g
Węglowodany	94,3907 g
w tym NKT	10,5093 g
W tym cukry	12,4620 g
Błonnik	14,4899 g
Sód	362,7409 mg

Data: 20-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 110g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	540,7860 kcal
Białko	30,6790 g
Tłuszcz	15,5776 g
Węglowodany	66,5310 g
w tym NKT	8,4200 g
W tym cukry	4,5790 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	457,5700 mg

Data: 20-05-2026 - 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: 21-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	738,3000 kcal
Białko	32,9540 g
Tłuszcz	17,8720 g
Węglowodany	111,2500 g
w tym NKT	10,1320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	511,1000 mg

Data: 21-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 157,1265 kcal
Białko	77,6303 g
Tłuszcz	50,0518 g
Węglowodany	95,8387 g
w tym NKT	10,3327 g
W tym cukry	27,1000 g
Błonnik	9,0489 g
Sód	265,2609 mg

Data: 21-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Sałatka jarzynowa z olejem-d 150g *(3, 9), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	610,9974 kcal
Białko	26,0915 g
Tłuszcz	22,1000 g
Węglowodany	77,6350 g
w tym NKT	7,8979 g
W tym cukry	5,5610 g
Błonnik	11,4970 g
Sód	383,4606 mg

Data: 21-05-2026 - 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: 22-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Jajecznicza 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: 22-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Pulpeciki rybne gotowane 100g *(1, 3, 4, 7, 9), Sos koperkowy 100g *(1, 7), 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	786,4919 kcal
Białko	34,1938 g
Tłuszcz	22,2763 g
Węglowodany	122,5061 g
w tym NKT	8,8766 g
W tym cukry	24,4290 g
Błonnik	17,3970 g
Sód	376,0380 mg

Data: 22-05-2026 - 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	511,7800 kcal
Białko	29,8470 g
Tłuszcz	12,0580 g
Węglowodany	68,2490 g
w tym NKT	7,3070 g
W tym cukry	6,5270 g
Błonnik	7,0560 g
Sód	46,1400 mg

Data: 22-05-2026 - 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: 23-05-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,9500 kcal
Białko	31,0290 g
Tłuszcz	17,3070 g
Węglowodany	95,7750 g
w tym NKT	9,8860 g
W tym cukry	8,0600 g
Błonnik	8,2040 g
Sód	425,4000 mg

Data: 23-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,0749 kcal
Białko	40,4298 g
Tłuszcz	33,7702 g
Węglowodany	56,7068 g
w tym NKT	7,7350 g
W tym cukry	10,0640 g
Błonnik	13,2500 g
Sód	130,0050 mg

Data: 23-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	483,7030 kcal
Białko	22,2616 g
Tłuszcz	13,5502 g
Węglowodany	65,0537 g
w tym NKT	8,0551 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	480,9000 mg

Data: 23-05-2026 - 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: 24-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa, 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: 24-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ziemniaki młode 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czerwonej

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,6699 kcal
Białko	44,5528 g
Tłuszcz	17,1432 g
Węglowodany	91,4428 g
w tym NKT	1,6427 g
W tym cukry	6,8660 g
Błonnik	5,3790 g
Sód	288,9700 mg

Data: 24-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka 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: 24-05-2026 - 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: 25-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,3000 kcal
Białko	32,4140 g
Tłuszcz	16,8970 g
Węglowodany	98,4100 g
w tym NKT	9,7710 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	494,6500 mg

Data: 25-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Poledwica wieprzowa duszona z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki młode 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	674,6423 kcal
Białko	48,8683 g
Tłuszcz	27,2072 g
Węglowodany	78,4418 g
w tym NKT	9,6192 g
W tym cukry	9,0280 g
Błonnik	13,6430 g
Sód	220,7256 mg

Data: 25-05-2026 - 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	548,3700 kcal
Białko	28,6630 g
Tłuszcz	17,2530 g
Węglowodany	67,0700 g
w tym NKT	10,5052 g
W tym cukry	6,5820 g
Błonnik	7,0440 g
Sód	61,6900 mg

Data: 25-05-2026 - 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: 26-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	652,7000 kcal
Białko	28,6790 g
Tłuszcz	18,5320 g
Węglowodany	91,8250 g
w tym NKT	10,1610 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	8,7290 g
Sód	632,9000 mg

Data: 26-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	782,5779 kcal
Białko	42,7398 g
Tłuszcz	30,6846 g
Węglowodany	97,3520 g
w tym NKT	10,3907 g
W tym cukry	8,8780 g
Błonnik	11,3290 g
Sód	397,1720 mg

Data: 26-05-2026 - 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 Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	641,3350 kcal
Białko	31,1515 g
Tłuszcz	21,7765 g
Węglowodany	74,3500 g
w tym NKT	6,7501 g
W tym cukry	5,1360 g
Błonnik	8,5720 g
Sód	327,8775 mg

Data: 26-05-2026 - 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: 27-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,8000 kcal
Białko	29,3990 g
Tłuszcz	17,1970 g
Węglowodany	89,6600 g
w tym NKT	10,0360 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	8,3540 g
Sód	405,4000 mg

Data: 27-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), 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	569,0999 kcal
Białko	38,9312 g
Tłuszcz	16,1834 g
Węglowodany	81,2804 g
w tym NKT	2,1790 g
W tym cukry	14,5998 g
Błonnik	14,0790 g
Sód	282,7600 mg

Data: 27-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	602,4830 kcal
Białko	34,6100 g
Tłuszcz	15,1700 g
Węglowodany	78,1856 g
w tym NKT	7,9502 g
W tym cukry	15,5428 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	664,7740 mg

Data: 27-05-2026 - 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: 28-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,1000 kcal
Białko	32,6240 g
Tłuszcz	16,6220 g
Węglowodany	104,0900 g
w tym NKT	9,7280 g
W tym cukry	8,5800 g
Błonnik	12,4840 g
Sód	610,5000 mg

Data: 28-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), Roladka ze schabu duszona z marchewką 100g *(1, P50), Ziemniaki młode 200g, Buraczki oprószane 160g *(1), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	878,9839 kcal
Białko	44,6640 g
Tłuszcz	37,0932 g
Węglowodany	100,9376 g
w tym NKT	6,0427 g
W tym cukry	24,6688 g
Błonnik	12,5980 g
Sód	269,1600 mg

Data: 28-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopotcka 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: 28-05-2026 - 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: 29-05-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	899,7050 kcal
Białko	41,7010 g
Tłuszcz	40,4840 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	19,6361 g
W tym cukry	8,2355 g
Błonnik	9,9500 g
Sód	217,8100 mg

Data: 29-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z botwinką 400g *(1, 9, 10), Filet z miruny pieczony 120g *(4, 9), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z marchwi i selera z olejem 160g *(9, P69), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,7539 kcal
Białko	38,3585 g
Tłuszcz	23,0657 g
Węglowodany	100,8443 g
w tym NKT	6,9241 g
W tym cukry	28,5519 g
Błonnik	20,2848 g
Sód	502,6320 mg

Data: 29-05-2026 - 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	511,7800 kcal
Białko	29,8470 g
Tłuszcz	12,0580 g
Węglowodany	68,2490 g
w tym NKT	7,3070 g
W tym cukry	6,5270 g
Błonnik	7,0560 g
Sód	46,1400 mg

Data: 29-05-2026 - 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

*** 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	