



Data: 01-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	716,8000 kcal
Białko	30,9140 g
Tłuszcz	21,3470 g
Węglowodany	98,3100 g
w tym NKT	11,5710 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	8,1240 g
Sód	514,6500 mg

Data: 01-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego gotowany 90g *(1, 3, 7, P50), Sos szpinakowy 100g *(1, 7, 9), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39, P69), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	607,3579 kcal
Białko	35,2108 g
Tłuszcz	17,5892 g
Węglowodany	88,6028 g
w tym NKT	5,8510 g
W tym cukry	12,3450 g
Błonnik	13,9420 g
Sód	426,4840 mg

Data: 01-06-2026 - Poniedziałek

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), Roszponka 20g, Truskawki Świeże 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,6200 kcal
Białko	29,9660 g
Tłuszcz	22,9480 g
Węglowodany	80,1460 g
w tym NKT	10,8510 g
W tym cukry	10,2040 g
Błonnik	11,0340 g
Sód	61,4400 mg

Data: 01-06-2026 - 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: 02-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	657,2000 kcal
Białko	29,6790 g
Tłuszcz	18,7320 g
Węglowodany	91,6750 g
w tym NKT	10,2610 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	13,2290 g
Sód	12,9000 mg

Data: 02-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1, 6, 9, 10, P28), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z buraków i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 008,4949 kcal
Białko	72,8878 g
Tłuszcz	32,9632 g
Węglowodany	87,0218 g
w tym NKT	10,6715 g
W tym cukry	20,8935 g
Błonnik	9,1140 g
Sód	337,6200 mg

Data: 02-06-2026 - 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 Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	648,1600 kcal
Białko	34,7690 g
Tłuszcz	25,2640 g
Węglowodany	65,0450 g
w tym NKT	7,8151 g
W tym cukry	3,8360 g
Błonnik	7,6920 g
Sód	380,7525 mg

Data: 02-06-2026 - 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: 03-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	673,3000 kcal
Białko	29,7740 g
Tłuszcz	17,2420 g
Węglowodany	96,5000 g
w tym NKT	10,0510 g
W tym cukry	8,1600 g
Błonnik	8,6240 g
Sód	414,1000 mg

Data: 03-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z marchwią z oliwą z oliwek, Kompot z wiśni mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,2699 kcal
Białko	38,7828 g
Tłuszcz	29,2242 g
Węglowodany	68,2458 g
w tym NKT	5,8459 g
W tym cukry	5,7300 g
Błonnik	11,9740 g
Sód	195,3500 mg

Data: 03-06-2026 - 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, 8, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	563,9190 kcal
Białko	31,3162 g
Tłuszcz	17,5247 g
Węglowodany	67,2357 g
w tym NKT	9,2715 g
W tym cukry	4,9875 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	202,6310 mg

Data: 03-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Sok Pomidorowy 200ml

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	32,0000 kcal
Białko	1,6000 g
Tłuszcz	0,4000 g
Węglowodany	4,4000 g
w tym NKT	0,1000 g
W tym cukry	4,2000 g
Błonnik	2,2000 g
Sód	252,0000 mg

Data: 04-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g, Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Jajko gotowane 50g *(3), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	886,5500 kcal
Białko	45,3290 g
Tłuszcz	34,7570 g
Węglowodany	95,0850 g
w tym NKT	16,7910 g
W tym cukry	8,0600 g
Błonnik	11,5040 g
Sód	83,4000 mg

Data: 04-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony ze śliwkami 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,9569 kcal
Białko	41,1623 g
Tłuszcz	15,5693 g
Węglowodany	74,8396 g
w tym NKT	1,5942 g
W tym cukry	14,7860 g
Błonnik	10,7520 g
Sód	91,6730 mg

Data: 04-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	508,6812 kcal
Białko	25,1928 g
Tłuszcz	15,5716 g
Węglowodany	63,8831 g
w tym NKT	10,2934 g
W tym cukry	3,4997 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	322,5660 mg

Data: 04-06-2026 - 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: 05-06-2026 - 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 zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	786,9600 kcal
Białko	42,0780 g
Tłuszcz	20,1110 g
Węglowodany	110,8750 g
w tym NKT	11,2361 g
W tym cukry	22,8860 g
Błonnik	9,9710 g
Sód	50,5200 mg

Data: 05-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos cytrynowy 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki młode 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	691,5599 kcal
Białko	38,6088 g
Tłuszcz	25,4942 g
Węglowodany	85,8258 g
w tym NKT	11,5321 g
W tym cukry	8,0800 g
Błonnik	11,3820 g
Sód	329,1000 mg

Data: 05-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(3), Serek Puszasty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	731,3900 kcal
Białko	28,3510 g
Tłuszcz	39,0290 g
Węglowodany	64,4920 g
w tym NKT	14,7360 g
W tym cukry	3,8360 g
Błonnik	7,0230 g
Sód	177,2200 mg

Data: 05-06-2026 - Piątek

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: 06-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	619,6000 kcal
Białko	26,9440 g
Tłuszcz	16,1920 g
Węglowodany	88,6400 g
w tym NKT	9,6470 g
W tym cukry	8,0300 g
Błonnik	12,0040 g
Sód	753,5000 mg

Data: 06-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	648,5399 kcal
Białko	47,1158 g
Tłuszcz	24,2492 g
Węglowodany	74,2888 g
w tym NKT	4,6180 g
W tym cukry	13,6050 g
Błonnik	8,2530 g
Sód	74,8500 mg

Data: 06-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	441,2000 kcal
Białko	19,6900 g
Tłuszcz	10,9000 g
Węglowodany	62,7250 g
w tym NKT	6,3050 g
W tym cukry	2,8750 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	480,9000 mg

Data: 06-06-2026 - 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: 07-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynek Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3),

Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	770,2500 kcal
Białko	37,1040 g
Tłuszcz	24,6620 g
Węglowodany	99,9540 g
w tym NKT	12,1160 g
W tym cukry	8,7700 g
Błonnik	8,7140 g
Sód	475,9000 mg

Data: 07-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	655,5139 kcal
Białko	40,6208 g
Tłuszcz	19,4864 g
Węglowodany	84,8914 g
w tym NKT	7,0784 g
W tym cukry	9,0980 g
Błonnik	4,8630 g
Sód	227,4660 mg

Data: 07-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopotcka 50g *(10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Ogórki Kwaszone 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	538,1500 kcal
Białko	24,0650 g
Tłuszcz	18,5500 g
Węglowodany	65,5500 g
w tym NKT	7,2950 g
W tym cukry	2,8500 g
Błonnik	7,3900 g
Sód	1 335,7325 mg

Data: 07-06-2026 - 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: 08-06-2026 - Poniedziałek

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: 08-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab nadziewany żurawiną duszony
80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Kalarepa z marchwią z wody 150g *(7), Kompot z
wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	729,7299 kcal
Białko	39,1243 g
Tłuszcz	24,6327 g
Węglowodany	97,0938 g
w tym NKT	7,8654 g
W tym cukry	22,0240 g
Błonnik	10,2660 g
Sód	214,7800 mg

Data: 08-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	535,3000 kcal
Białko	31,2600 g
Tłuszcz	14,5900 g
Węglowodany	67,1200 g
w tym NKT	9,3950 g
W tym cukry	6,8100 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	53,7000 mg

Data: 08-06-2026 - 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: 30-05-2026 - 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), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa
200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	628,4500 kcal
Białko	29,7290 g
Tłuszcz	16,7570 g
Węglowodany	88,1000 g
w tym NKT	9,7460 g
W tym cukry	7,9350 g
Błonnik	5,5540 g
Sód	420,9000 mg

Data: 30-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki
młode 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czarnej porzeczki -
cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	573,8499 kcal
Białko	40,0998 g
Tłuszcz	15,3852 g
Węglowodany	74,4578 g
w tym NKT	1,2115 g
W tym cukry	4,5440 g
Błonnik	4,8100 g
Sód	198,6300 mg

Data: 30-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	495,4500 kcal
Białko	17,4400 g
Tłuszcz	10,2750 g
Węglowodany	79,6500 g
w tym NKT	6,1200 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	8,4400 g
Sód	752,9000 mg

Data: 30-05-2026 - 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: 31-05-2026 - 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 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: 31-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy duszony 240g *

(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g, Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	853,8000 kcal
Białko	42,4500 g
Tłuszcz	33,9030 g
Węglowodany	103,3220 g
w tym NKT	13,2436 g
W tym cukry	11,7170 g
Błonnik	16,2700 g
Sód	168,2400 mg

Data: 31-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Papryka 130g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	562,2500 kcal
Białko	22,5300 g
Tłuszcz	20,3200 g
Węglowodany	71,2400 g
w tym NKT	11,8750 g
W tym cukry	3,9400 g
Błonnik	9,2400 g
Sód	404,8000 mg

Data: 31-05-2026 - 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

*** 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	