



Data: 19-06-2026 - 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: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 9, 10), Pulpeciki rybne 100g *(1, 3, 4, 7, 9), Sos cytrynowy 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	779,3160 kcal
Białko	36,1102 g
Tłuszcz	21,9373 g
Węglowodany	118,1815 g
w tym NKT	11,5853 g
W tym cukry	11,6020 g
Błonnik	15,7750 g
Sód	257,3630 mg

Data: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	539,6700 kcal
Białko	29,2830 g
Tłuszcz	15,4065 g
Węglowodany	68,1350 g
w tym NKT	8,3345 g
W tym cukry	5,7670 g
Błonnik	7,0560 g
Sód	43,3850 mg

Data: 19-06-2026 - 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: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	645,5000 kcal
Białko	28,9790 g
Tłuszcz	18,5070 g
Węglowodany	89,1000 g
w tym NKT	10,1960 g
W tym cukry	7,9350 g
Błonnik	5,5540 g
Sód	400,9000 mg

Data: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	713,9199 kcal
Białko	43,8158 g
Tłuszcz	27,9042 g
Węglowodany	72,3338 g
w tym NKT	5,2035 g
W tym cukry	13,2550 g
Błonnik	8,1930 g
Sód	58,0000 mg

Data: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	513,1500 kcal
Białko	21,0650 g
Tłuszcz	16,1000 g
Węglowodany	67,9500 g
w tym NKT	6,2700 g
W tym cukry	3,0000 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	433,2325 mg

Data: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 21-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 * (1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	740,2000 kcal
Białko	40,0540 g
Tłuszcz	22,6120 g
Węglowodany	91,7290 g
w tym NKT	11,6260 g
W tym cukry	8,6450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	391,4000 mg

Data: 21-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka z kurczaka gotowana 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	774,6770 kcal
Białko	42,9835 g
Tłuszcz	21,0471 g
Węglowodany	110,7798 g
w tym NKT	4,6731 g
W tym cukry	6,4480 g
Błonnik	6,5080 g
Sód	246,1130 mg

Data: 21-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	524,4500 kcal
Białko	23,0900 g
Tłuszcz	10,8750 g
Węglowodany	82,4000 g
w tym NKT	6,1950 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	365,4000 mg

Data: 21-06-2026 - 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: 22-06-2026 - 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: 22-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego gotowany 90g *(1, 3, 7, P50), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	698,1746 kcal
Białko	37,0579 g
Tłuszcz	24,3843 g
Węglowodany	83,2808 g
w tym NKT	11,0374 g
W tym cukry	5,3950 g
Błonnik	11,0690 g
Sód	280,3995 mg

Data: 22-06-2026 - 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, Truskawki Świeże 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	586,0100 kcal
Białko	31,0590 g
Tłuszcz	16,7440 g
Węglowodany	78,2200 g
w tym NKT	10,2951 g
W tym cukry	9,1510 g
Błonnik	9,7020 g
Sód	49,3200 mg

Data: 22-06-2026 - 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: 23-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(10), Pomidory Koktajlowe, 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: 23-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni i marchwi 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Roladka ze schabu duszona ze szpinakiem 100g *(1), Ziemniaki młode 200g, Kalarepa z marchwią z wody 150g *(7), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	787,0728 kcal
Białko	43,8626 g
Tłuszcz	35,0878 g
Węglowodany	79,2627 g
w tym NKT	9,7981 g
W tym cukry	7,3750 g
Błonnik	12,7990 g
Sód	254,7156 mg

Data: 23-06-2026 - 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), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	640,1912 kcal
Białko	34,8768 g
Tłuszcz	24,3456 g
Węglowodany	64,9781 g
w tym NKT	11,8135 g
W tym cukry	4,4857 g
Błonnik	7,6920 g
Sód	382,0860 mg

Data: 23-06-2026 - 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: 24-06-2026 - 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 Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	689,0800 kcal
Białko	34,7790 g
Tłuszcz	18,4310 g
Węglowodany	95,3270 g
w tym NKT	10,1985 g
W tym cukry	8,1350 g
Błonnik	8,8290 g
Sód	509,3700 mg

Data: 24-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Ragout z indyka duszone 170g *(1, 9), Ziemniaki młode 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot truskawkowo-porzeczkowy cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	616,2904 kcal
Białko	36,1371 g
Tłuszcz	19,3518 g
Węglowodany	85,5107 g
w tym NKT	1,2325 g
W tym cukry	14,9340 g
Błonnik	13,8170 g
Sód	176,7000 mg

Data: 24-06-2026 - 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	550,6972 kcal
Białko	33,5600 g
Tłuszcz	15,8182 g
Węglowodany	65,4876 g
w tym NKT	8,1691 g
W tym cukry	3,6734 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	602,5930 mg

Data: 24-06-2026 - 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: 25-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	741,8000 kcal
Białko	32,5940 g
Tłuszcz	17,9770 g
Węglowodany	113,8100 g
w tym NKT	10,1520 g
W tym cukry	8,5950 g
Błonnik	13,1040 g
Sód	731,6500 mg

Data: 25-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g *(9, P23), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	609,3604 kcal
Białko	40,4255 g
Tłuszcz	12,8190 g
Węglowodany	97,7183 g
w tym NKT	1,2158 g
W tym cukry	15,5728 g
Błonnik	16,0050 g
Sód	276,7000 mg

Data: 25-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Chlebową 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Roszponka 20g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	527,9500 kcal
Białko	19,9600 g
Tłuszcz	14,8150 g
Węglowodany	75,1500 g
w tym NKT	7,7950 g
W tym cukry	13,8500 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	500,9000 mg

Data: 25-06-2026 - 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: 26-06-2026 - 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: 26-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	734,4004 kcal
Białko	38,7051 g
Tłuszcz	26,1798 g
Węglowodany	94,2107 g
w tym NKT	8,3545 g
W tym cukry	12,6340 g
Błonnik	13,2540 g
Sód	358,5800 mg

Data: 26-06-2026 - 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 Zielona 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: 26-06-2026 - 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: 27-06-2026 - 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), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	602,1000 kcal
Białko	27,2940 g
Tłuszcz	16,2420 g
Węglowodany	84,1150 g
w tym NKT	9,5820 g
W tym cukry	7,9050 g
Błonnik	6,0540 g
Sód	741,5000 mg

Data: 27-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	737,2844 kcal
Białko	43,8791 g
Tłuszcz	24,7800 g
Węglowodany	95,7353 g
w tym NKT	7,1968 g
W tym cukry	8,7040 g
Błonnik	4,4310 g
Sód	237,3860 mg

Data: 27-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopotcka 50g *(10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	532,7030 kcal
Białko	23,9116 g
Tłuszcz	16,1502 g
Węglowodany	69,1787 g
w tym NKT	9,3201 g
W tym cukry	4,9287 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	292,9000 mg

Data: 27-06-2026 - 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: 28-06-2026 - 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: 28-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), 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	794,9950 kcal
Białko	47,2580 g
Tłuszcz	36,4780 g
Węglowodany	85,8600 g
w tym NKT	8,8492 g
W tym cukry	9,8420 g
Błonnik	16,9640 g
Sód	236,2150 mg

Data: 28-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Papryka 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	527,9500 kcal
Białko	21,5900 g
Tłuszcz	11,5250 g
Węglowodany	83,5000 g
w tym NKT	6,5450 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	405,4000 mg

Data: 28-06-2026 - 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

*** 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	