



Data: 01-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	677,5800 kcal
Białko	32,1290 g
Tłuszcz	18,5310 g
Węglowodany	92,8270 g
w tym NKT	10,5235 g
W tym cukry	8,1350 g
Błonnik	7,6290 g
Sód	436,8700 mg

Data: 01-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Rolada drobiowo -wieprzowa pieczona z z marchewką 100g *(1, 3, 7, P50), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	771,1311 kcal
Białko	42,7288 g
Tłuszcz	31,9574 g
Węglowodany	87,1024 g
w tym NKT	14,2229 g
W tym cukry	6,5230 g
Błonnik	9,9790 g
Sód	218,4380 mg

Data: 01-07-2026 - 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 Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	542,2550 kcal
Białko	30,0960 g
Tłuszcz	16,1395 g
Węglowodany	66,0128 g
w tym NKT	8,6417 g
W tym cukry	4,0706 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	628,6200 mg

Data: 01-07-2026 - 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: 02-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 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: 02-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z zielonych warzyw 300g *(7), Polędwica wieprzowa duszona z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki młode 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z oliwek, Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	624,2959 kcal
Białko	45,8670 g
Tłuszcz	25,9302 g
Węglowodany	75,6466 g
w tym NKT	5,8639 g
W tym cukry	8,7790 g
Błonnik	12,6110 g
Sód	213,2300 mg

Data: 02-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Roszponka 20g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	521,4500 kcal
Białko	21,9600 g
Tłuszcz	13,3150 g
Węglowodany	74,8000 g
w tym NKT	7,2950 g
W tym cukry	13,8500 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	280,9000 mg

Data: 02-07-2026 - 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: 03-07-2026 - 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: 03-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos grecki 100g *(9), Ziemniaki młode 200g, Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	584,5299 kcal
Białko	35,6070 g
Tłuszcz	20,4524 g
Węglowodany	73,3082 g
w tym NKT	1,6045 g
W tym cukry	11,8240 g
Błonnik	9,1850 g
Sód	291,3360 mg

Data: 03-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	511,7100 kcal
Białko	29,8390 g
Tłuszcz	12,0540 g
Węglowodany	68,2250 g
w tym NKT	7,3051 g
W tym cukry	6,5260 g
Błonnik	7,0320 g
Sód	46,0200 mg

Data: 03-07-2026 - 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: 04-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyunka Gotowana 50g *(10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	647,9500 kcal
Białko	33,2290 g
Tłuszcz	17,0070 g
Węglowodany	88,5500 g
w tym NKT	9,8460 g
W tym cukry	7,9350 g
Błonnik	5,5540 g
Sód	320,9000 mg

Data: 04-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	587,8431 kcal
Białko	40,9798 g
Tłuszcz	14,6652 g
Węglowodany	73,0818 g
w tym NKT	1,2890 g
W tym cukry	3,0640 g
Błonnik	7,8000 g
Sód	80,9800 mg

Data: 04-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	506,6812 kcal
Białko	19,1728 g
Tłuszcz	15,3816 g
Węglowodany	69,4831 g
w tym NKT	10,3684 g
W tym cukry	3,6497 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	634,5660 mg

Data: 04-07-2026 - 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: 05-07-2026 - 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 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 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: 05-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,1400 kcal
Białko	49,2760 g
Tłuszcz	31,0060 g
Węglowodany	115,7710 g
w tym NKT	7,4629 g
W tym cukry	5,9340 g
Błonnik	8,2130 g
Sód	365,5800 mg

Data: 05-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	523,4500 kcal
Białko	21,0900 g
Tłuszcz	11,4750 g
Węglowodany	82,4000 g
w tym NKT	6,4450 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	485,4000 mg

Data: 05-07-2026 - 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: 06-07-2026 - 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, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	690,3000 kcal
Białko	32,9140 g
Tłuszcz	17,7970 g
Węglowodany	97,9600 g
w tym NKT	10,1710 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	274,6500 mg

Data: 06-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Filet z indyka duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z selera i jabłek z olejem 150g *(9, P39), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	620,8931 kcal
Białko	40,8628 g
Tłuszcz	17,3582 g
Węglowodany	87,9838 g
w tym NKT	1,2287 g
W tym cukry	16,5010 g
Błonnik	18,0240 g
Sód	290,3200 mg

Data: 06-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	552,2400 kcal
Białko	30,5910 g
Tłuszcz	16,1140 g
Węglowodany	70,0270 g
w tym NKT	10,2960 g
W tym cukry	7,1110 g
Błonnik	8,6130 g
Sód	55,9700 mg

Data: 06-07-2026 - 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: 07-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyntka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	702,2000 kcal
Białko	31,8290 g
Tłuszcz	22,7320 g
Węglowodany	93,7250 g
w tym NKT	11,7360 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	9,9290 g
Sód	505,4000 mg

Data: 07-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Botwinka 400g *(1, 7, 9, 10), Ser biały z koperkiem 150g *(7, P47), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	523,1411 kcal
Białko	36,6640 g
Tłuszcz	10,4970 g
Węglowodany	84,8632 g
w tym NKT	3,0143 g
W tym cukry	20,2530 g
Błonnik	15,2590 g
Sód	327,5600 mg

Data: 07-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Sałatka z tuńczyka 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: 07-07-2026 - 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: 08-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7),
Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *
(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	611,3000 kcal
Białko	29,2490 g
Tłuszcz	15,9470 g
Węglowodany	85,4100 g
w tym NKT	9,6110 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	7,1540 g
Sód	372,9000 mg

Data: 08-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *
(9), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Bukiet warzyw 150g,
Nektarynki 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	726,7731 kcal
Białko	44,6868 g
Tłuszcz	19,9852 g
Węglowodany	101,0088 g
w tym NKT	7,4309 g
W tym cukry	19,5390 g
Błonnik	14,6460 g
Sód	200,7800 mg

Data: 08-07-2026 - 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: 08-07-2026 - 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: 29-06-2026 - 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 *(7), Pomidory, 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: 29-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g *(9, P23), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	680,9731 kcal
Białko	39,3612 g
Tłuszcz	25,7244 g
Węglowodany	84,2644 g
w tym NKT	5,2595 g
W tym cukry	14,8528 g
Błonnik	12,1190 g
Sód	229,2000 mg

Data: 29-06-2026 - 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

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: 29-06-2026 - 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: 30-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 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	667,7000 kcal
Białko	33,3290 g
Tłuszcz	18,2820 g
Węglowodany	93,8250 g
w tym NKT	9,9360 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	9,9290 g
Sód	485,4000 mg

Data: 30-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki młode 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 038,3181 kcal
Białko	74,3228 g
Tłuszcz	35,5072 g
Węglowodany	83,0138 g
w tym NKT	10,7059 g
W tym cukry	18,3345 g
Błonnik	9,0870 g
Sód	252,9100 mg

Data: 30-06-2026 - 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 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Nektarynki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	794,5050 kcal
Białko	36,3565 g
Tłuszcz	32,2840 g
Węglowodany	85,8250 g
w tym NKT	13,5271 g
W tym cukry	3,8760 g
Błonnik	7,5520 g
Sód	330,7450 mg

Data: 30-06-2026 - 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

*** 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	