



Data: 19-07-2026 - 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 Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	726,7000 kcal
Białko	35,5540 g
Tłuszcz	22,7620 g
Węglowodany	92,7290 g
w tym NKT	11,7260 g
W tym cukry	8,6450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	71,4000 mg

Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g, Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	866,2000 kcal
Białko	42,1150 g
Tłuszcz	33,4980 g
Węglowodany	102,6270 g
w tym NKT	12,8491 g
W tym cukry	12,8220 g
Błonnik	13,0550 g
Sód	84,2400 mg

Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędliną 50g, Papryka 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	532,4500 kcal
Białko	23,0900 g
Tłuszcz	11,7250 g
Węglowodany	82,4000 g
w tym NKT	6,5450 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	265,4000 mg

Data: 19-07-2026 - 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: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szyunka Gotowana 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,3000 kcal
Białko	34,9140 g
Tłuszcz	17,7970 g
Węglowodany	98,4100 g
w tym NKT	10,0710 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,6240 g
Sód	334,6500 mg

Data: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, P50), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z marchwią z oliwą z oliwek, Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	704,2967 kcal
Białko	38,8391 g
Tłuszcz	23,2233 g
Węglowodany	92,3586 g
w tym NKT	10,2415 g
W tym cukry	6,7460 g
Błonnik	11,3240 g
Sód	274,1700 mg

Data: 20-07-2026 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	544,0100 kcal
Białko	30,0090 g
Tłuszcz	15,9940 g
Węglowodany	67,4200 g
w tym NKT	10,2651 g
W tym cukry	7,0510 g
Błonnik	7,0020 g
Sód	49,3200 mg

Data: 20-07-2026 - 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: 21-07-2026 - 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: 21-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki
młode 200g, Sałatka z selera i jabłek z olejem 150g *(9, P39), Kompot z rabarbaru
-cukrzycy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,3564 kcal
Białko	41,2397 g
Tłuszcz	27,7504 g
Węglowodany	96,7922 g
w tym NKT	5,2205 g
W tym cukry	16,5680 g
Błonnik	16,4250 g
Sód	285,7100 mg

Data: 21-07-2026 - 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: 21-07-2026 - 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: 22-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	610,3000 kcal
Białko	27,2490 g
Tłuszcz	16,5470 g
Węglowodany	85,4100 g
w tym NKT	9,8610 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	7,1540 g
Sód	492,9000 mg

Data: 22-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Rolada drobiowo -wieprzowa z brokułami 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	589,6059 kcal
Białko	40,6820 g
Tłuszcz	24,9622 g
Węglowodany	74,5196 g
w tym NKT	7,2124 g
W tym cukry	4,0670 g
Błonnik	7,7960 g
Sód	195,7100 mg

Data: 22-07-2026 - 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: 22-07-2026 - 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: 23-07-2026 - 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), Kiełbasa Szyngowa 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	730,3000 kcal
Białko	29,4540 g
Tłuszcz	17,8220 g
Węglowodany	112,8500 g
w tym NKT	10,0320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	871,1000 mg

Data: 23-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(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	908,1659 kcal
Białko	67,6370 g
Tłuszcz	38,6902 g
Węglowodany	84,8516 g
w tym NKT	10,1544 g
W tym cukry	12,5340 g
Błonnik	17,0160 g
Sód	423,3800 mg

Data: 23-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	442,2000 kcal
Białko	20,3600 g
Tłuszcz	10,9900 g
Węglowodany	62,8000 g
w tym NKT	6,1950 g
W tym cukry	2,8500 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	420,9000 mg

Data: 23-07-2026 - 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: 24-07-2026 - 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: 24-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Botwinka 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	554,9490 kcal
Białko	41,1663 g
Tłuszcz	26,2485 g
Węglowodany	88,2650 g
w tym NKT	11,9368 g
W tym cukry	17,8090 g
Błonnik	18,2177 g
Sód	353,8446 mg

Data: 24-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Morele 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	720,5400 kcal
Białko	27,8360 g
Tłuszcz	12,8340 g
Węglowodany	82,4920 g
w tym NKT	7,6620 g
W tym cukry	13,1560 g
Błonnik	10,2730 g
Sód	60,3700 mg

Data: 24-07-2026 - 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: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	650,9500 kcal
Białko	29,3790 g
Tłuszcz	16,7570 g
Węglowodany	93,7250 g
w tym NKT	10,0110 g
W tym cukry	8,0600 g
Błonnik	11,5040 g
Sód	412,9000 mg

Data: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	674,6083 kcal
Białko	48,2325 g
Tłuszcz	28,7012 g
Węglowodany	67,3096 g
w tym NKT	6,2108 g
W tym cukry	6,2340 g
Błonnik	9,9600 g
Sód	202,4956 mg

Data: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	505,0000 kcal
Białko	19,7000 g
Tłuszcz	17,5000 g
Węglowodany	64,0850 g
w tym NKT	11,1550 g
W tym cukry	3,8350 g
Błonnik	6,9900 g
Sód	740,9000 mg

Data: 25-07-2026 - 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: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 * (1, 7), Kiełbasa Biała Delikatesowa 120g, Ketchup Porcyjny 15 G, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	891,8000 kcal
Białko	46,2540 g
Tłuszcz	35,5620 g
Węglowodany	93,4390 g
w tym NKT	17,0060 g
W tym cukry	8,6450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	71,4000 mg

Data: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Potrawka z kurczaka gotowana 150g *(1, 3, 9), Ziemniaki młode 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	539,2660 kcal
Białko	42,4160 g
Tłuszcz	18,9312 g
Węglowodany	85,2656 g
w tym NKT	3,7569 g
W tym cukry	5,6930 g
Błonnik	4,1080 g
Sód	225,5300 mg

Data: 26-07-2026 - 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), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	540,0000 kcal
Białko	20,8400 g
Tłuszcz	13,2250 g
Węglowodany	83,4000 g
w tym NKT	6,7950 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	405,4000 mg

Data: 26-07-2026 - 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: 27-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	645,8000 kcal
Białko	27,2490 g
Tłuszcz	20,3470 g
Węglowodany	85,7600 g
w tym NKT	11,3610 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	11,6540 g
Sód	512,9000 mg

Data: 27-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	666,8399 kcal
Białko	42,7310 g
Tłuszcz	15,6864 g
Węglowodany	91,9082 g
w tym NKT	7,2399 g
W tym cukry	22,5530 g
Błonnik	6,1480 g
Sód	116,5660 mg

Data: 27-07-2026 - 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: 27-07-2026 - 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: 28-07-2026 - 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), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	639,7000 kcal
Białko	30,0290 g
Tłuszcz	18,7820 g
Węglowodany	87,1500 g
w tym NKT	10,1960 g
W tym cukry	8,1100 g
Błonnik	7,2790 g
Sód	0,9000 mg

Data: 28-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Kalarepa z marchwią z wody 150g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	587,7659 kcal
Białko	45,1860 g
Tłuszcz	14,2792 g
Węglowodany	75,7116 g
w tym NKT	3,9880 g
W tym cukry	4,7450 g
Błonnik	6,2930 g
Sód	176,9000 mg

Data: 28-07-2026 - 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 Haga 16,66g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	693,1862 kcal
Białko	34,7793 g
Tłuszcz	28,7656 g
Węglowodany	72,1731 g
w tym NKT	12,5655 g
W tym cukry	3,6907 g
Błonnik	10,2020 g
Sód	336,9110 mg

Data: 28-07-2026 - 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

*** 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	