



Data: 01-08-2026 - 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: 01-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos
potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot
z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,5864 kcal
Białko	48,5585 g
Tłuszcz	21,2046 g
Węglowodany	93,1294 g
w tym NKT	7,3108 g
W tym cukry	14,6881 g
Błonnik	12,9867 g
Sód	184,7665 mg

Data: 01-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopotcka 50g *(10),
Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	564,5000 kcal
Białko	23,3500 g
Tłuszcz	20,3500 g
Węglowodany	68,2100 g
w tym NKT	12,4700 g
W tym cukry	3,9600 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	292,9000 mg

Data: 01-08-2026 - 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: 02-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	722,2000 kcal
Białko	38,0540 g
Tłuszcz	21,7620 g
Węglowodany	91,2790 g
w tym NKT	11,3760 g
W tym cukry	8,6450 g
Błonnik	6,0640 g
Sód	431,4000 mg

Data: 02-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g, Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	775,6100 kcal
Białko	41,1690 g
Tłuszcz	32,7240 g
Węglowodany	88,7050 g
w tym NKT	12,7631 g
W tym cukry	4,8910 g
Błonnik	15,7120 g
Sód	180,6700 mg

Data: 02-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kiełbasa Szynekowa 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: 02-08-2026 - 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: 03-08-2026 - 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: 03-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Ragout z drobiu 170g *(1, P50), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	512,0324 kcal
Białko	36,4715 g
Tłuszcz	14,9244 g
Węglowodany	91,4808 g
w tym NKT	1,2917 g
W tym cukry	14,6911 g
Błonnik	11,4017 g
Sód	159,6205 mg

Data: 03-08-2026 - 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: 03-08-2026 - 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: 04-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	638,7000 kcal
Białko	31,0290 g
Tłuszcz	18,4320 g
Węglowodany	86,8000 g
w tym NKT	10,1960 g
W tym cukry	8,1100 g
Błonnik	7,2790 g
Sód	400,9000 mg

Data: 04-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z kalafiora 300g *(7, 9), Filet z kurczaka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Kalarepa z marchwią z wody 150g *(7, P50), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzycyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	497,0942 kcal
Białko	40,1364 g
Tłuszcz	16,5424 g
Węglowodany	77,8925 g
w tym NKT	7,3805 g
W tym cukry	7,5751 g
Błonnik	12,1307 g
Sód	196,2105 mg

Data: 04-08-2026 - 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 - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,8880 kcal
Białko	33,7981 g
Tłuszcz	20,0767 g
Węglowodany	83,2537 g
w tym NKT	8,8402 g
W tym cukry	7,1897 g
Błonnik	11,2220 g
Sód	332,0450 mg

Data: 04-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	194,0000 kcal
Białko	30,0000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,6000 g
w tym NKT	4,0000 g
W tym cukry	4,6000 g

Data: 05-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	669,8000 kcal
Białko	27,7740 g
Tłuszcz	17,3920 g
Węglowodany	97,0000 g
w tym NKT	9,9510 g
W tym cukry	8,1600 g
Błonnik	8,6240 g
Sód	634,1000 mg

Data: 05-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g *(P23), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	686,5349 kcal
Białko	43,8210 g
Tłuszcz	27,8065 g
Węglowodany	100,4665 g
w tym NKT	5,9111 g
W tym cukry	28,2937 g
Błonnik	16,0989 g
Sód	239,3678 mg

Data: 05-08-2026 - 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: 05-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Sok Pomidorowy 200ml 200g

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: 06-08-2026 - 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: 06-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Rolada drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *(1, 3, 7), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	643,6046 kcal
Białko	36,3246 g
Tłuszcz	27,8273 g
Węglowodany	96,1894 g
w tym NKT	9,5691 g
W tym cukry	22,7600 g
Błonnik	12,6397 g
Sód	379,9494 mg

Data: 06-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Roszponka 20g, Morele 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	657,3000 kcal
Białko	22,3200 g
Tłuszcz	10,5800 g
Węglowodany	76,2100 g
w tym NKT	6,0070 g
W tym cukry	8,9700 g
Błonnik	9,0000 g
Sód	482,1000 mg

Data: 06-08-2026 - 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: 07-08-2026 - 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: 07-08-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa w.m 450g *(1, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos grecki 100g *(9), Ziemniaki z wody 200g, Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	429,2541 kcal
Białko	36,1745 g
Tłuszcz	19,8824 g
Węglowodany	70,0174 g
w tym NKT	0,3238 g
W tym cukry	18,1821 g
Błonnik	9,9287 g
Sód	337,3905 mg

Data: 07-08-2026 - 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 Lodowa 25g, Morele 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	786,7200 kcal
Białko	29,7060 g
Tłuszcz	18,8480 g
Węglowodany	83,0310 g
w tym NKT	8,1430 g
W tym cukry	13,7490 g
Błonnik	10,4040 g
Sód	59,6400 mg

Data: 07-08-2026 - 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: 29-07-2026 - Środa

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 50g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, 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	8,1240 g
Sód	494,6500 mg

Data: 29-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Pulpet z mięsa mieszanego gotowany 90g *(1, 3, 7, P50), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	756,0469 kcal
Białko	36,2468 g
Tłuszcz	30,5746 g
Węglowodany	97,2432 g
w tym NKT	10,8540 g
W tym cukry	21,5420 g
Błonnik	16,9500 g
Sód	348,5710 mg

Data: 29-07-2026 - 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, 8, 9, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	548,7536 kcal
Białko	30,8153 g
Tłuszcz	16,4389 g
Węglowodany	66,1889 g
w tym NKT	8,5250 g
W tym cukry	4,0477 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	707,7068 mg

Data: 29-07-2026 - 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: 30-07-2026 - 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), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	680,1000 kcal
Białko	28,6240 g
Tłuszcz	16,6220 g
Węglowodany	104,4900 g
w tym NKT	9,7280 g
W tym cukry	8,5800 g
Błonnik	12,4840 g
Sód	990,5000 mg

Data: 30-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Schab duszony nadziewany morelą suszoną 50g *(1), Ziemniaki młode 200g, Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,3464 kcal
Białko	40,3597 g
Tłuszcz	25,0084 g
Węglowodany	96,6322 g
w tym NKT	5,0491 g
W tym cukry	34,5050 g
Błonnik	12,6300 g
Sód	214,2000 mg

Data: 30-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędliną 50g, Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	451,7000 kcal
Białko	21,8600 g
Tłuszcz	11,2400 g
Węglowodany	62,8000 g
w tym NKT	6,3950 g
W tym cukry	2,8500 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	260,9000 mg

Data: 30-07-2026 - 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: 31-07-2026 - 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: 31-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Pulpeciki rybne 100g *(1, 3, 4, 7, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z oliwek, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	628,9222 kcal
Białko	32,0991 g
Tłuszcz	19,9765 g
Węglowodany	110,7028 g
w tym NKT	8,9824 g
W tym cukry	7,2477 g
Błonnik	9,9423 g
Sód	339,2407 mg

Data: 31-07-2026 - 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: 31-07-2026 - 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

*** 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	