



Data: 18-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	667,7000 kcal
Białko	30,3290 g
Tłuszcz	19,1320 g
Węglowodany	94,9750 g
w tym NKT	10,2360 g
W tym cukry	8,2350 g
Błonnik	9,9290 g
Sód	625,4000 mg

Data: 18-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10, P50), Pulpet gotowany z mięsa mieszanego
90g *(1, 3, 7, P50), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki
oprószone 160g *(1), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	563,5054 kcal
Białko	40,5982 g
Tłuszcz	28,1662 g
Węglowodany	100,1927 g
w tym NKT	11,7461 g
W tym cukry	25,7771 g
Błonnik	14,2998 g
Sód	409,1662 mg

Data: 18-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Sałatka z tuńczyka-d 120g *(3,
4, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,1850 kcal
Białko	31,9365 g
Tłuszcz	23,7265 g
Węglowodany	74,6100 g
w tym NKT	11,8501 g
W tym cukry	6,0960 g
Błonnik	8,5720 g
Sód	327,5450 mg

Data: 18-08-2026 - 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: 19-08-2026 - Środa**Dieta:** Żywnienie - Dieta Cukrzycowa**Posiłek: Śniadanie****Skład:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka *(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: 19-08-2026 - Środa**Dieta:** Żywnienie - Dieta Cukrzycowa**Posiłek: Obiad****Skład:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Roladka ze schabu ze szpinakiem duszona 100g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Kalarepa z marchwią z wody 150g *(7, P50), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,1564 kcal
Białko	42,5815 g
Tłuszcz	31,0176 g
Węglowodany	80,8304 g
w tym NKT	8,3890 g
W tym cukry	5,5001 g
Błonnik	11,3957 g
Sód	213,9565 mg

Data: 19-08-2026 - 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	541,7080 kcal
Białko	31,9650 g
Tłuszcz	15,3199 g
Węglowodany	65,8540 g
w tym NKT	8,0022 g
W tym cukry	3,9334 g
Błonnik	7,0740 g
Sód	561,1110 mg

Data: 19-08-2026 - 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: 20-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	706,3000 kcal
Białko	28,9290 g
Tłuszcz	20,7770 g
Węglowodany	101,6100 g
w tym NKT	11,4420 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	749,9000 mg

Data: 20-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot ze śliwek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	444,9624 kcal
Białko	38,9185 g
Tłuszcz	13,8764 g
Węglowodany	72,3788 g
w tym NKT	1,1702 g
W tym cukry	5,8661 g
Błonnik	14,9667 g
Sód	200,4205 mg

Data: 20-08-2026 - Czwartek

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 Haga 16,66g *(7), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	506,2312 kcal
Białko	20,9428 g
Tłuszcz	17,0716 g
Węglowodany	64,4331 g
w tym NKT	10,6434 g
W tym cukry	3,4997 g
Błonnik	6,9600 g
Sód	402,5660 mg

Data: 20-08-2026 - 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: 21-08-2026 - 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), 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: 21-08-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10, P50), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos grecki 100g *(P50), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	515,5045 kcal
Białko	33,5146 g
Tłuszcz	18,7924 g
Węglowodany	86,7250 g
w tym NKT	0,7558 g
W tym cukry	25,6667 g
Błonnik	15,1936 g
Sód	298,3884 mg

Data: 21-08-2026 - 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 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: 21-08-2026 - 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: 22-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	616,1000 kcal
Białko	30,7940 g
Tłuszcz	16,1920 g
Węglowodany	84,1650 g
w tym NKT	9,5320 g
W tym cukry	7,9050 g
Błonnik	6,0540 g
Sód	481,5000 mg

Data: 22-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	621,7424 kcal
Białko	41,0879 g
Tłuszcz	27,5960 g
Węglowodany	76,4237 g
w tym NKT	9,9448 g
W tym cukry	13,6661 g
Błonnik	13,3077 g
Sód	99,4705 mg

Data: 22-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	503,7030 kcal
Białko	21,9116 g
Tłuszcz	13,8502 g
Węglowodany	69,1787 g
w tym NKT	8,3201 g
W tym cukry	4,9287 g
Błonnik	12,9400 g
Sód	492,9000 mg

Data: 22-08-2026 - 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: 23-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), 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: 23-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	489,6194 kcal
Białko	41,8790 g
Tłuszcz	16,6355 g
Węglowodany	77,4836 g
w tym NKT	1,8401 g
W tym cukry	8,1121 g
Błonnik	9,2507 g
Sód	264,1435 mg

Data: 23-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Szyunka Gotowana 50g *(10), Papryka 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	542,4500 kcal
Białko	25,0900 g
Tłuszcz	11,7250 g
Węglowodany	82,8500 g
w tym NKT	6,4450 g
W tym cukry	14,0000 g
Błonnik	9,6400 g
Sód	325,4000 mg

Data: 23-08-2026 - 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: 24-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 * (1, 7), Kurczak Gotowany-Wędliną 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: 24-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	582,5032 kcal
Białko	47,7232 g
Tłuszcz	24,4145 g
Węglowodany	80,4193 g
w tym NKT	4,5807 g
W tym cukry	15,6863 g
Błonnik	7,4117 g
Sód	227,0682 mg

Data: 24-08-2026 - 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: 24-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musły Owocowo-Zbożowy *(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: 25-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	631,7000 kcal
Białko	30,5290 g
Tłuszcz	18,0320 g
Węglowodany	86,1000 g
w tym NKT	9,8960 g
W tym cukry	8,5100 g
Błonnik	7,2790 g
Sód	480,9000 mg

Data: 25-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z zielonych warzyw 300g *(7, P50), Rolada drobiowa pieczona 90g *(1, 3, 7), Sos śmietanowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	702,8024 kcal
Białko	38,6645 g
Tłuszcz	30,8074 g
Węglowodany	96,6083 g
w tym NKT	10,5235 g
W tym cukry	23,3941 g
Błonnik	14,5697 g
Sód	329,8705 mg

Data: 25-08-2026 - 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), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	701,1550 kcal
Białko	34,6715 g
Tłuszcz	29,6840 g
Węglowodany	72,2400 g
w tym NKT	8,5671 g
W tym cukry	3,0410 g
Błonnik	10,2020 g
Sód	335,5775 mg

Data: 25-08-2026 - 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: 26-08-2026 - 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 Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	678,5800 kcal
Białko	31,1290 g
Tłuszcz	18,8810 g
Węglowodany	93,1770 g
w tym NKT	10,5235 g
W tym cukry	8,1350 g
Błonnik	7,6290 g
Sód	36,8700 mg

Data: 26-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10, P50), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	579,5948 kcal
Białko	39,5710 g
Tłuszcz	20,2224 g
Węglowodany	86,6088 g
w tym NKT	9,8245 g
W tym cukry	16,9511 g
Błonnik	13,1267 g
Sód	169,5361 mg

Data: 26-08-2026 - 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: 26-08-2026 - 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: 27-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G *(7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	716,3000 kcal
Białko	28,9540 g
Tłuszcz	17,0220 g
Węglowodany	111,6500 g
w tym NKT	9,7820 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	991,1000 mg

Data: 27-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10, P50), Filet z indyka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39, P50), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	437,5005 kcal
Białko	34,9515 g
Tłuszcz	11,9375 g
Węglowodany	78,9851 g
w tym NKT	1,1550 g
W tym cukry	14,3901 g
Błonnik	15,4557 g
Sód	242,6505 mg

Data: 27-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Cukrzycowa

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Polędwica Sopotcka 50g *(10),
Sałatka z kurczakiem i brokułami z olejem 150g *(3, P50), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	662,6600 kcal
Białko	38,7890 g
Tłuszcz	21,7840 g
Węglowodany	77,9500 g
w tym NKT	8,3011 g
W tym cukry	4,6860 g
Błonnik	11,0520 g
Sód	392,7200 mg

Data: 27-08-2026 - 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

*** 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	