

DIETA ŁATWOSTRAWNA 29.12.2025- 11.01.2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 29.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 120 g - pomidor bez skóry 50g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1819 B: 101 g T: 35g WP: 270g NKT: 9g Bł: 30g S: 1874 mg
Wtorek 30.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g - ryba po grecku 90 g -sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450 ml - udo gotowane z kurczaka 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym A:	- owoc (jabłko)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g - sałata - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 1856 B:101 g T: 82 g WP: 161g NKT: 15 g Bł:27 g S: 1830 mg
Środa 31.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110 g - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450 ml - kluski leniwe 250 g - marchew tarta z brzoskwinia 110g - woda z sokiem malinowym A: 1,3,7,9	- ciasto domowe marchewkowe A:1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60g - pomidor bez skóry 50g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1819 B: 93 g T: 82g WP:168 g NKT: 22g Bł: 21g S: 1595 mg

Czwartek 01.01	- kasza manna na wodzie 150 ml - chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - schab pieczony w sosie własnym 100 g - kasza jęczmienna 150 g - brokuł gotowany 110 g - woda z sokiem malinowym A: 1	- jogurt owocowy A:7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100 g - pomidor bez skóry 60g -sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2071 B: 97 g T: 58g WP: 279g NKT:19 g Bł:20 g S: 1850 mg
Piątek 02.01	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg 40 g - wędlina drobiowa 60 g -sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml -wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 120 g -ziemniaki gotowane 150 g -marchew gotowana 110 g - woda z sokiem malinowym A: 1	-gofr z dżemem niskosłodzonym A:1,3,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g -mozzarella 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1814 B: 95g T: 79g WP: 173g NKT: 16 g Bł: 20g S: 1846 mg
Sobota 03.01	- chleb pszenny 70g - masło 82% 10g -jajecznica na wodzie (2szt) -sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa barszcz czerwony 450 ml - knedle z morelą 350 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2262 B: 88 g T: 71g WP: 306 g NKT: 25g Bł: 20 g S: 1570 mg
Niedziela 04.01	-kasza manna na wodzie 150 g -chałka drożdżowa z kruszonką 80 g -margaryna miękka 10 g -dżem 50 g -herbata czarna A:1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml -gulasz drobiowy w sosie własnym 120 g -kopytka 120 g -buraczki na ciepło 100 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka owocowa	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60g -twaróg w kawałku 40 g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1821 B: 74 g T: 53g WP: 251g NKT: 13g Bł: 23g S: 1890 mg

Poniedziałek 05.01	- chleb pszenny 80g - margaryna miękka 20g -wędlina wieprzowa 40 g -ryba po grecku 110 g -sałata -herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa ogórkowa 450 ml - pulpety mielone wieprzowo - drobiowe 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -marchew tarta z sokiem cytryny 110 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- biszkopty A: 1,3,7	- chleb pszenny 80g - margaryna miękka 20g - mozzarella 80 g - mix sałat - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna A:1,7	Kcal: 1811 B: 86g T: 86g WP: 165g NKT: 19g Bł: 19g S: 1890 mg
Wtorek 06.01	- chleb pszenny 70g - kasza manna na wodzie 150ml - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 50g -herbata czarna A: 1,7	-zupa koperkowa 450 ml -gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kopytka 120 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	-ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g -sałata - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal: 1885 B: 75g T: 50g WP: 272g NKT: 15g Bł: 30g S: 1890 mg
Środa 07.01	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10 g - twarożek z szynką 120 g -sałata - herbata czarna A:1,7	-zupa ziemniaczana 450 ml -ryż biały 150 g -pulpet mielony wieprzowy 120 g -warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	-jogurt A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -galaretka drobiowa 80 g - sałata - pomidor bez skóry 60 g A: 1,7	Kcal: 2092 B: 119g T: 70g WP: 222g NKT: 19g Bł: 37g S: 1880 mg
Czwartek 08.01	- chleb pszenny 70g - masło 82% 10g -jajecznica na wodzie (2 szt) -sałata - herbata czarna A:1,3,7	-zupa ziemniaczana 450 ml -schab pieczony w sosie własnym 100 g -kasza jęczmienna 150 g -marchew tarta 110 g - woda z sokiem malinowym A:1	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g -pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1945 B: 88g T: 52g WP: 265g NKT: 15g Bł: 30g S: 1900 mg

Piątek 09.01	-chleb pszenny 70g -margaryna miękka 20g -twarożek 100 g -sałata -herbata czarna A: 1,7	-zupa brokułowi 450 g -ryba pieczona 120 g -ryż biały 150 g -warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym A:1,4	- owoc (jabłko)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 20g -pasta z tuńczyka 90 g -sałata -herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 1969 B: 99g T: 62g WP: 237g NKT: 13g Bł: 34g S: 1906 mg
Sobota 10.01	-chleb pszenny 70g -margaryna miękka 20g - wędlina drobiowa 60 g -pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa krem dyniowa 450 ml - pierogi z serem 350 g - woda z sokiem malinowym A:1,3,7	-budyń A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 20g - mozzarella 60 g -pomidor 60g -sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1832 B: 96g T: 66g WP: 208g NKT: 15g Bł: 13g S: 1570 mg
Niedziela 11.01	- kasza manna na wodzie 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kluski śląskie 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1941 B: 86g T: 62g WP: 248g NKT: 18g Bł: 24g S: 1860 mg

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)

DIETA KARDIOLOGICZNA 29.12.2025- 11.01.2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 29.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - twarożek 100 g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350 g - woda z sokiem malinowym A: 1	- kisiel	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal:2139 B: 100 g T:53 g WP: 287g NKT:15 g Bł:34 g S:1950 mg
Wtorek 30.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90g - wędlina drobiowa 60 g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450 ml - udo pieczone z kurczaka 120 g - ziemniaki gotowane 170 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym A:	- owoc (jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100 g - wędlina wieprzowa 40g - sałata - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal:1852 B: 90g T: 77g WP:177 g NKT:16 g Bł:33 g S: 1955mg
Środa 31.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 40 g - parówki drobiowe 110 g - pomidor 60 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450 ml - fasolka po bretońsku 300 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60 g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- ciasto domowe marchewkowe A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli 100g - rzodkiewka \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal:1845 B: 78 g T: 85g WP:175 g NKT: 22 g Bł: 38 g S: 1934mg

Czwartek 01.01	-owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10 g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - rzodkiewka 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - schab pieczony w sosie własnym 100g - kasza jęczmienna 150g - surówka z kapusty czerwonej 110g - woda z sokiem malinowym A: 1	- jogurt owocowy A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - pomidor\ogórek 70g -sałata - herbata czarna A:1,7	Kcal:2130 B: 111 g T: 73 g WP: 241 g NKT:22 g Bł: 33g S: 1930mg
Piątek 02.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 20g - pasta z soczewicy 110 g - ser żółty gouda 40 g - buraczki kiszone 50 g - herbata czarna A:1,7	-zupa krupnik 450 ml -gotowana wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g -ziemniaki gotowane 150 g -marchew gotowana z groszkiem 110 g -woda z sokiem malinowym A:1	- ciasto szpinakowe A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 20g -sałatka jarzynowa 120 g -wędlina wieprzowa 40 g -sałata -herbata czarna A:1,3,7,9	Kcal:1809 B: 87 g T: 83 g WP: 158 g NKT: 20 g Bł:40 g S: 1950mg
Sobota 03.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor 50 g -ogórek 30 g -herbata czarna A:1,7	-zupa barszcz czerwony 450ml -pierogi z mięsem 350 g -woda z sokiem malinowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -pasta jajeczna 100 g -sałata -herbata czarna A:1,3,7	Kcal:1909 B: 56 g T: 95g WP: 197g NKT: 23g Bł: 22 g S: 1925 mg

Niedziela 04.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 20g - twarożek z rzodkiewką tartą 120 g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem malinowym	- galaretka owocowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 20g - wędlina drobiowa 60g - pomidor \rzodkiewka 70 g - herbata czarna	Kcal:1887 B: 98 g T: 69g WP: 204g NKT:18 g Bł: 33 g S: 1940 mg
	A: 1,7	A: 1,3	A:	A: 1,7	
Poniedziałek 05.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90 g - ser żółty gouda 40 g - herbata czarna	- zupa ogórkowa 450 ml - pulpety mielone wieprzowo - drobiowe 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -marchew tarta z sokiem z cytryny 110 g - woda z sokiem malinowym	-biszkopty	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100 g -wędlina wieprzowa 40 g -sałata - herbata czarna	Kcal:1857 B: 81g T: 91g WP: 163g NKT:24 g Bł: 34 g S: 1950 mg
	A: 1,4,7,9	A: 1,3	A:1,3,7	A: 1,7,11	
Wtorek 06.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - sałatka jarzynowa 100g - ser żółty gouda 20g - ogórek kiszony 50g	- zupa brukselkowa 450 ml -gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kopytka 120 g - woda z sokiem malinowym	- ciasto dyniowe	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g -sałata - herbata czarna	Kcal:2128 B:98 g T: 81 g WP: 232 g NKT: 23g Bł:36 g S: 1950mg
	A: 1,3,7,9	A: 1,3	A: 1,3	A: 1,3,7	

Środa 07.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - twarożek z szynką 100 g - pomidor 60 g - herbata czarna A:1,7	- zupa kalafiorowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszzone 80g - woda z sokiem malinowym A:1,3	- jogurt A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 80 g -sałata -herbata czarna A: 1,7	Kcal:2218 B:114 g T: 89g WP: 216 g NKT: 22 g Bł: 32g S: 1930 mg
Czwartek 08.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100 g -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszzone 50 g -herbata czarna A:1,3,7	- zupa zalewajka 450ml - schab duszony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 150g - surówka z kapusty białej 110g - woda z sokiem malinowym A:1	-kisiel A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal:2049 B: 91g T: 70 g WP: 248 g NKT: 18g Bł: 33 g S: 1955 mg
Piątek 09.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 100 g - ser żółty gouda 40 g - pomidor 60 g - herbata czarna A:1,7	-zupa brokułowa 450 g -ryba pieczona 120 g -ryż brązowy150 g -warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym A:1,4	-owoc (jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100 g -ogórek 40 g -sałata A: 1,7	Kcal:1975 B: 86g T: 67g WP: 228g NKT: 18g Bł: 33g S: 1945 mg

Sobota 10.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g - ogórek 40 g - herbata czarna	- zupa krem dyniowa 450 ml - pierogi z serem 350 g - woda z sokiem malinowym	-budyń	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60 g - pomidor 60g - sałata - herbata czarna	Kcal:1956 B: 101 g T:69 g WP: 222 g NKT:15 g Bł:25 g S:1930 mg
	A: 1,7	A:1,3,7	A: 7	A: 1,7	
Niedziela 11.01	- zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kluski śląski 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem malinowym	- galaretka owocowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - pomidor 60g - herbata czarna	Kcal:2192 B: 103 g T:89 g WP: 226 g NKT:25 g Bł: 38 g S: 1940mg
	A: 1,7	A: 1,3	A:	A: 1,3,7	

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA PODSTAWOWA 29.12.2025- 11.01.2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 29.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - twarożek 100 g - ogórek kiszony 50 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2096 B:117 g T: 51 g WP: 266 g NKT: 15 g Bł: 28g S: 1943 mg
Wtorek 30.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80 g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90 g - wędlina drobiowa 60g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450ml - udo pieczone z kurczaka 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym A:	- owoc (jabłko)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100 g - wędlina wieprzowa 40g -sałata - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal: 1980 B: 96 g T: 80g WP: 200g NKT: 17g Bł: 36 g S: 1950 mg
Środa 31.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - margaryna miękka 10g - ser topiony 30 g - parówki drobiowe 110g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	- zupa jarzynowa 450 ml - fasolka po bretońsku 300 g - chleb pszenny 70 g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- ciasto domowe marchewkowe A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli 100g - rzodkiewka \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 1955 B: 75g T: 88 g WP: 203 g NKT: 25 g Bł: 33 g S: 1946 mg

Czwartek 01.01	- owsianka na mleku 150 ml - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g -margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - rzodkiewka 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - schab pieczony w sosie własnym 100g - kasza jęczmienna 150g - surówka z kapusty czerwonej 110g - woda z sokiem malinowym A: 1	-jogurt owocowy	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - pomidor\ogórek 70g -sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2182 B: 115 g T: 68 g WP: 262 g NKT: 20 g Bł: 29g S: 1947mg
Piątek 02.01	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g -margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 100 g - ser żółty gouda 40 g - buraczki kiszone 50 g - herbata czarna A:1,7	-zupa krupnik 450 ml -zasmażana wątróbka drobiowa z cebulką 100 g -ziemniaki gotowane 150 g -marchew gotowana z groszkiem 110 g -woda z sokiem malinowym A:1	-gofr z dżemem niskosłodzonym	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -sałatka jarzynowa 120 g -sałata -herbata czarna A:1,3,7,9	Kcal: 1996 B: 89g T: 79 g WP: 217 g NKT: 21 g Bł: 33 g S: 1950 mg
Sobota 03.01	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g -margaryna miękka 10g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor 50 g -ogórek 30 g -herbata czarna A:1,7	-zupa barszcz czerwony 450ml -pierogi z mięsem 350 g -woda z sokiem malinowym A: 1,3	-budyń	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -pasta jajeczna 100 g -sałata -herbata czarna A:1,3,7	Kcal: 1879 B: 73 g T: 72g WP: 226 g NKT: 16 g Bł: 19 g S: 1957 mg

Niedziela 04.01	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem malinowym	- galaretka owocowa	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60g - twaróg w kawałku 40 g - pomidor 60g - herbata czarna	Kcal: 2092 B: 86 g T: 75 g WP: 258 g NKT: 19 g Bł: 25 g S: 1945mg
	A: 1,3,7	A: 1,3	A:	A: 1,7	
Poniedziałek 05.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90 g - ser żółty gouda 40 g - herbata czarna	- zupa ogórkowa 450 ml - pulpety mielone wieprzowo - drobiowe 120 g - ziemniaki gotowane 170 g - marchew tarta z sokiem z cytryny 110 g - woda z sokiem malinowym	- biszkopty	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100 g - wędlina wieprzowa 40 g - sałata - herbata czarna	Kcal: 2014 B: 88 g T: 94g WP: 193 g NKT: 23g Bł: 27g S: 1950 mg
	A: 1,4,7,9	A: 1,3	A: 1,3,7	A: 1,7,11	
Wtorek 06.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - ser topiony 30g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna	- zupa brukselkowa 450 ml - gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kopytka 120 g - woda z sokiem malinowym	- ciasto dyniowe	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g - sałata - herbata czarna	Kcal: 2140 B: 101 g T: 91 g WP: 215g NKT: 24 g Bł: 29 g S: 1950 mg
	A: 1,3,7,9	A: 1,3	A: 1,3	A: 1,3,7	

Środa 07.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - twarożek z szynką 100 g - pomidor 60 g -herbata czarna	- zupa kalafiorowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszzone 80g - woda z sokiem malinowym	-jogurt owocowy	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 80 g -sałata - herbata czarna	Kcal: 2269 B: 115 g T: 85g WP: 238g NKT: 23 g Bł:28 g S: 1947 mg
	A:1,7	A 1,3	A:7	A: 1,7	
Czwartek 08.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g -pasta jajeczna 100 g -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszzone 50 g -herbata czarna	-zupa zalewajka 450 ml -roladka wieprzowa 120 g -kasza jęczmienna 150 g -surówka z kapusty białej 110 g - woda z sokiem malinowym	-kisiel	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g -herbata czarna	Kcal: 1960 B: 92 g T: 58 g WP: 254 g NKT: 15 g Bł: 25 g S: 1937 mg
	A:1,3,7	A:1,10		A:1,7	
Piątek 09.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 100 g -ser żółty gouda 40 g -pomidor 60 g -herbata czarna	-zupa brokułowa 450 g -ryba smażona 120 g -ryż biały 150 g -warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym	- owoc (jabłko)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100 g - ogórek 40 g - sałata	Kcal: 2251 B: 91g T: 83 g WP: 263g NKT: 21g Bł: 36g S: 1950 mg
	A:1,7	A:1,3,4		A: 1,7	

Sobota 10.01	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g - ogórek 40 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa krem dyniowa 450 ml - pierogi z serem 350 g - woda z sokiem malinowym A:1,3,7	- budyń A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60 g -pomidor 60g -sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2068 B:102 g T: 78g WP: 234g NKT: 17g Bł: 18 g S: 1936mg
Niedziela 11.01	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kluski śląskie 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka owocowa A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal: 2092 B: 86 g T:75 g WP: 258 g NKT: 19 g Bł: 25 g S: 1945mg

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA CUKRZYCOWA 29.12.2025- 11.01.2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 29.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - twaróg 100 g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350 g - woda z sokiem malinowym A: 1	- kisiel	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal:2139 B: 100 g T:53 g WP: 287g NKT:15 g Bł:34 g S:1950 mg
Wtorek 30.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90g - wędlina drobiowa 60 g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450 ml - udo pieczone z kurczaka 120 g - ziemniaki gotowane 170 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym A:	- owoc (jabłko)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100 g - wędlina wieprzowa 40g - sałata - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal:1852 B: 90g T: 77g WP:177 g NKT:16 g Bł:33 g S: 1955mg
Środa 31.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 40 g - parówki drobiowe 110 g - pomidor 60 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450 ml - fasolka po bretońsku 300 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60 g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- ciasto domowe marchewkowe A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli 100g - rzodkiewka \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal:1845 B: 78 g T: 85g WP:175 g NKT: 22 g Bł: 38 g S: 1934mg

Czwartek 01.01	-owsianka na mleku 150ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10 g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - rzodkiewka 40g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450ml - schab pieczony w sosie własnym 100g - kasza jęczmienna 150g - surówka z kapusty czerwonej 110g - woda z sokiem malinowym	- jogurt owocowy	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - pomidor\ogórek 70g -sałata - herbata czarna	Kcal:2130 B: 111 g T: 73 g WP: 241 g NKT:22 g Bł: 33g S: 1930mg
	A: 1,3,7	A: 1	A: 7	A:1,7	
Piątek 02.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 20g - pasta z soczewicy 110 g - ser żółty gouda 40 g - buraczki kiszone 50 g - herbata czarna	-zupa krupnik 450 ml -gotowana wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -marchew gotowana z groszkiem 110 g -woda z sokiem malinowym	- ciasto szpinakowe	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g -wędlina drobiowa 40 g -sałatka jarzynowa 120 g -sałata -herbata czarna	Kcal:1809 B: 87 g T: 83 g WP: 158 g NKT: 20 g Bł:40 g S: 1950mg
	A:1,7	A:1	A:1,3	A:1,3,7,9	
Sobota 03.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor 50 g -ogórek 30 g -herbata czarna	-zupa barszcz czerwony 450ml -pierogi z mięsem 350 g -woda z sokiem malinowym	- budyń	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -pasta jajeczna 100 g -sałata -herbata czarna	Kcal:1909 B: 56 g T: 95g WP: 197g NKT: 23g Bł: 22 g S: 1925 mg
	A:1,7	A: 1,3	A: 7	A:1,3,7	

Niedziela 04.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 20g - twarożek z rzodkiewką tartą 120 g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 120g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka owocowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 20g - wędlina drobiowa 60g - pomidor \rzodkiewka 70 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal:2001 B: 100 g T: 62g WP: 246 g NKT: 18 g Bł: 33g S: 1945mg
Poniedziałek 05.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90 g - ser żółty gouda 40 g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- zupa ogórkowa 450 ml - pulpety mielone wieprzowe - drobiowe 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -marchew tarta z sokiem z cytryny 110 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	-owoc (mandarynka)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 110 g -wędlina wieprzowa 40 g -sałata - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal:1817 B: 81g T: 92 g WP:151g NKT:24 g Bł:35 g S: 1940mg
Wtorek 06.01	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100 g - ser żółty gouda 20 g - ogórek kiszony 50 g - herbata czarna A:1,3,7,9	- zupa brukselkowa 450 ml -gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kasza gryczana 120 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- ciasto dyniowe	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g -sałata - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal:2128 B:98 g T: 81 g WP: 232 g NKT: 23g Bł:36 g S: 1950mg

Środa 07.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - twarożek z szynką 100g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa kalafiorowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszone 80g - woda z sokiem malinowym A:1,3	- jogurt A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 80 g -sałata -herbata czarna A: 1,7	Kcal:2206 B: 112g T: 81g WP: 235 g NKT:20 g Bł: 38 g S: 1947 mg
Czwartek 08.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100 g -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszone 50 g -herbata czarna A:1,3,7	- zupa zalewajka 450ml - schab duszony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 150g - surówka z kapusty białej 110g - woda z sokiem malinowym A:1	-kisiel A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal:2049 B: 91g T: 70 g WP: 248 g NKT: 18g Bł: 33 g S: 1955 mg
Piątek 09.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 100 g - ser żółty gouda 40 g - pomidor 60 g - herbata czarna A:1,7	-zupa brokułowa 450 g -ryba pieczona 120 g -ryż brązowy150 g -warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym A:1,4	-owoc (jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100 g -ogórek 40 g -sałata A: 1,7	Kcal:1975 B: 86g T: 67g WP: 228g NKT: 18g Bł: 33g S: 1945 mg

Sobota 10.01	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g - herbata czarna	- zupa krem dyniowa 450 ml - pierogi z serem 350 g - woda z sokiem malinowym	-budyń	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60 g -pomidor 60g -sałata - herbata czarna	Kcal:1956 B: 101 g T:69 g WP: 222 g NKT:15 g Bł:25 g S:1930 mg
	A: 1,7	A:1,3,7	A: 7	A: 1,7	
Niedziela 11.01	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem malinowym	- galaretka owocowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - pomidor 60g - herbata czarna	Kcal:2181 B: 101g T: 81g WP: 245 g NKT:23 g Bł: 34g S: 1945mg
	A: 1,7	A: 1,3	A:	A: 1,3,7	

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)