

DIETA CUKRZYCOWA 19.01-25.01

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 19.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - ryba po grecku 90 g - ser żółty gouda 40 g - herbata czarna Kcal: 562 B: 33,3 T: 27 W: 50,6 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 Kcal: 763 B: 36,63 T: 34,94 W: 80,9 A: 1,3	-mandarynka Kcal: 70 B: 2 T: 0,7 W: 14 A:1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - hummus z ciecierzycy 100 g -wędlina wieprzowa 40 g -sałata - herbata czarna Kcal: 534 B: 21,4 T: 23,4 W: 65,4 A: 1,7,11	Kcal: 1933 B: 93,1 T: 86,5 WP: 178,9 NKT: 27,7 Bł: 31,6 S: 1811,2
Wtorek 20.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - galaretka drobiowa 80g - twarożek z szynką 100 g - rzodkiewka 40g - herbata czarna Kcal: 497 B: 31 T: 20,9 W: 50,8 A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml -gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kasza gryczana 200 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 589 B: 38,2 T: 12,5 W: 84,5 A: 1,3	-jogurt naturalny Kcal: 72 B: 5,2 T: 2,4 W: 7,4 A:7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g -sałata - herbata czarna Kcal: 747 B: 25,8 T: 19,9 W: 121,6 A: 1,3,7	Kcal: 1905 B: 100,1 T: 55,7 WP: 236,3 NKT: 21,8 Bł:28,1 S: 1729,9

Środa 21.01.2026	-zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g -sałatka jarzynowa 100 g -ser żółty gouda 20 g -herbata czarna Kcal: 629 B: 25,6 T: 25,3 W: 80,4 A:1,3,7,9	- zupa kalafiorowa 450 ml - gotąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszone 80g - woda z sokiem malinowym Kcal: 596 B: 29,9 T: 21,2 W: 75,2 A:1,3	- ciasto domowe dyniowe Kcal: 170 B: 3,6 T: 6,2 W: 25,1 A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - parówki drobiowe 56g - pomidor 60g -herbata czarna Kcal: 422 B: 13,1 T: 21,9 W: 47,3 A: 1,7	Kcal: 1817 B: 72,1 T: 74,6 WP: 195,7 NKT: 25,6 Bł: 32,2 S: 1852,9
Czwartek 22.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - pasta jajeczna 100 g -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszone 50 g -herbata czarna Kcal: 577 B: 28 T: 29,5 W: 53,6 A:1,3,7	- zupa zalewajka 450ml - schab duszony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 200g - kapusta biała gotowana 110g - woda z sokiem malinowym Kcal: 785 B: 54,5 T: 22,5 W: 95,3 A:1	- kisiel Kcal: 130 B: 2,2 T: 0,7 W: 28,8 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60 g - ogórek 40 g - herbata czarna Kcal: 357 B: 19 T: 12,8 W: 44,9 A: 1,7	Kcal: 1849 B: 103,7 T: 65,5 WP: 201,8 NKT: 21,5 Bł: 23,7 S: 2367,9

Piątek 23.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g -pasta z soczewicy 100 g -ser żółty gouda 40 g -pomidor 60 g -herbata czarna Kcal: 643 B: 26,4 T: 33,7 W: 65,6 A:1,7	-zupa brokułowi 450 g -ryba pieczona 120 g -ryż brązowy 200 g -warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 595 B: 44 T: 12,7 W: 83,7 A:1,4	- owoc (jabłko) Kcal: 208 B: 4,3 T: 1,6 W: 45,7 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g - twaróg 100 g -ogórek 40 g -sałata Kcal: 426 B: 24,8 T: 16,2 W: 49 A: 1,7	Kcal: 1872 B: 99,5 T: 64,1 WP: 207,9 NKT: 26 Bł:36,2 S: 1476,4
Sobota 24.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g - wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g - herbata czarna Kcal: 388 B: 19,1 T: 16,2 W: 44,9 A: 1,7	- zupa krem dyniowa 450 ml - pierogi z serem 350 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 738 B: 40,1 T: 23,1 W: 96,9 A:1,3,7	- budyń Kcal: 187 B: 6,3 T: 4,8 W: 30 A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g - mozzarella 60 g -pomidor 60g -sałata - herbata czarna Kcal: 407 B: 17,6 T: 20,5 W: 42,9 A: 1,7	Kcal: 1720 B: 83,1 T: 64,6 WP: 190,8 NKT: 25,4 Bł: 24 S: 1941,4

Niedziela 25.01.2026	- zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 200g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem malinowym	- galaretka owocowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - pomidor 60g - herbata czarna	Kcal: 1925 B: 112,2 T: 82,9 WP: 192,8 NKT: 29,2 Bł: 24,1 S: 1530,1
	Kcal: 568 B: 28,2 T: 19,9 W: 73,8 A: 1,7	Kcal: 800 B: 56,2 T: 43,1 W: 73,9 A: 1,3	Kcal: 104 B: 3,4 T: 0 W: 22 A:	Kcal: 453 B: 24,4 T: 19,9 W: 47,2 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)