

## DIETA CUKRZYCOWA 26.01-01.02.26

|                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek<br/>26.01.2026</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- wędlina wieprzowa 60g</li> <li>- twarożek 100 g</li> <li>- ogórek kiszony 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 502,B- 36,5 T- 19,3 W- 49<br/>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml</li> <li>- spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350 g</li> <li>- woda z sokiem malinowym</li> </ul> <p>Kcal- 849, B- 41,2, T- 23,5, W- 112,8<br/>A: 1,3</p>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kisiel</li> </ul> <p>60 kcal,B-0,3<br/>T-0,W-14,82</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- ser żółty gouda 40g</li> <li>- pomidor 60g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal- 431 B- 17,7, T- 21,3, W- 46,1<br/>A: 1,7</p>                                     | <p>Kcal: 1842<br/>B: 95,7 g<br/>T: 64,2 g<br/>WP: 203,7 g<br/>NKT: 25,1 g<br/>Bł: 19 g<br/>S: 2264 mg</p> |
| <b>Wtorek<br/>27.01.2026</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- ryba po grecku 90g *</li> <li>- wędlina drobiowa 60 g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal- 489,B- 34,8,T- 18,5,W- 49,9<br/>A: 1,4,7,9</p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 450 ml</li> <li>- udo pieczone z kurczaka 120 g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200 g</li> <li>- surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g</li> <li>- woda z sokiem malinowym</li> </ul> <p>Kcal – 518, B- 27,2 T- 23 W- 54,9</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- owoc (jabłko)</li> </ul> <p>Kcal- 80 B- 0,6<br/>T- 0,6 W- 19,4</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- hummus z ciecierzycy 100 g</li> <li>- wędlina wieprzowa 40g</li> <li>- sałata</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal- 543,B- 21,4 T- 24,5 W- 65,3<br/>A: 1,7,11</p> | <p>Kcal: 1630<br/>B: 84 g<br/>T: 66,6 g<br/>WP: 158,5 g<br/>NKT: 16,7 g<br/>Bł: 31 g<br/>S: 1925 mg</p>   |
| <b>Środa<br/>28.01.2026</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- wędlina drobiowa 40 g</li> <li>- pasta z makreli 100g</li> <li>- pomidor 60 g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa 450 ml</li> <li>- pierogi ruskie 350 g</li> <li>- woda z sokiem malinowym</li> </ul> <p>873 kcal<br/>B-29,1.T-28,5.W-124,0 .</p>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ciasto domowe marchewkowe</li> </ul> <p>258 kcal<br/>B- 8,57 T-9,27 W- 35,73</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- parówki drobiowe 110 g</li> <li>- rzodkiewka \ogórek 70 g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>                                                                            | <p>Kcal:2102<br/>B: 84,2 g<br/>T: 96,6 g<br/>WP: 314,6 g<br/>NKT: 26,7g<br/>Bł: 40,7 g<br/>S: 2261 mg</p> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | Kcal- 553 B- 26,6 T- 18,5W- 48,3<br>A: 1,4,7                                                                                                                                                                                                                             | A: 1,3,7,9                                                                                                                                                                                                                   | A:1,3                                                                                                  | Kcal- 458 B- 20,2 T- 21 W- 50,9<br>A: 1,7                                                                                                                                                                 |                                                                                               |
| <b>Czwartek<br/>29.01.2026</b> | -zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml<br>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>- wędlina wieprzowa 60g<br>-jajko na twardo (1szt)<br>- rzodkiewka 40g<br>- herbata czarna<br><br>Kcal- 606, B- 30,6, T- 23,7 W- 71,7<br><br>A: 1,3,7 | - zupa ogórkowa z ryżem 450ml<br>- schab pieczony w sosie własnym 100g<br>- kasza jęczmienna 200g<br>-kapusta czerwona na ciepło 110g<br>- woda z sokiem malinowym<br><br>Kcal- 789 B- 56,2 T- 16,6 W- 110,6<br><br>A: 1     | - jogurt naturalny<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>72 kcal B- 5,16.<br>T- 2,4. W-7,44<br>A: 7   | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>- twaróg w kawałku 100g<br>- pomidor\ogórek 70g<br>-sałata<br>- herbata czarna<br><br>Kcal- 450 B- 25,6 T- 18 W- 50,7<br><br>A:1,7  | Kcal: 1917<br>B: 117,6 g<br>T: 60,7 g<br>WP: 206,2 g<br>NKT: 27 g<br>Bł: 34,2 g<br>S: 1501 mg |
| <b>Piątek<br/>30.01.2026</b>   | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>-pasta z soczewicy 110 g<br>-ser żółty gouda 40 g<br>-buraczki kiszzone 50 g<br>-herbata czarna<br><br>Kcal – 634 B- 26,2 T- 30,2 W- 71,2<br>A:1,7                                                 | -zupa krupnik 450 ml<br>-gotowana wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g<br>-ziemniaki gotowane 170 g<br>-marchew gotowana z groszkiem 110 g<br>-woda z sokiem malinowym<br><br>Kcal – 657 B- 43,6 T- 22 W- 76,3<br><br>A:1 | - ciasto szpinakowe<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Kcal – 237 B- 8,8<br>T- 16 W- 25,7<br>A:1,3 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>-wędlina 40 g<br>-sałatka jarzynowa 120 g<br>-sałata<br>-herbata czarna<br><br>Kcal- 398 B- 17<br>T- 14<br>W- 56,3<br><br>A:1,3,7,9 | Kcal:1926<br>B: 95,6 g<br>T: 82 g<br>WP: 193,4 g<br>NKT: 30 g<br>Bł: 36,1 g<br>S: 2435 mg     |

|                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sobota</b><br><b>31.01.2026</b>    | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>- wędlina drobiowa 60 g<br>- pomidor 50 g<br>- ogórek 30 g<br>- herbata czarna<br><br>Kcal – 365 B- 19,4 T- 12,9<br>W- 46,6<br>A:1,7 | - zupa barszcz czerwony 450ml<br>- pierogi z mięsem 350 g<br>- woda z sokiem malinowym<br><br>Kcal – 791 B- 39,7 T- 23 W- 110,3<br>A: 1,3                                                                           | - budyń<br><br>100 kcal B- 4,7.<br>T- 2,6. W-14,7<br>A: 7           | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>- pasta jajeczna 100 g<br>- sałata<br>- herbata czarna<br><br>Kcal – 485 B- 16,2 T- 28,1 W- 45,4<br>A:1,3,7                            | Kcal:1741<br>B: 80 g<br>T: 66,7 g<br>WP: 194,4 g<br>NKT: 19,3 g<br>Bł: 22,5 g<br>S: 2440 mg  |
| <b>Niedziela</b><br><b>01.02.2026</b> | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 20g<br>- twaróg z rzodkiewką tartą 120 g<br>- herbata czarna<br><br>Kcal – 442<br>B- 21,8<br>T- 19,5<br>W- 48,6<br>A: 1,7                   | - rosół z makaronem 450 ml<br>- gulasz drobiowy w sosie własnym 120g<br>- kasza gryczana 200g<br>- buraczki na ciepło 100g<br>- woda z sokiem malinowym<br><br>Kcal- 854<br>B- 65,4<br>T- 26,1<br>W- 93,9<br>A: 1,3 | - galaretka owocowa<br><br>104 kcal<br>B- 3,4<br>T- 0<br>W-22<br>A: | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>- wędlina drobiowa 60g<br>- pomidor / rzodkiewka 70 g<br>- herbata czarna<br><br>Kcal - 408<br>B- 19,4<br>T- 17,7<br>W- 46,6<br>A: 1,7 | Kcal: 1808<br>B: 110 g<br>T: 63,3g<br>WP: 186,6 g<br>NKT: 22,5 g<br>Bł: 24,4 g<br>S: 1616 mg |

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)

\* - ryba może zawierać ości