

DIETA CUKRZYCOWA 23.02-01.03.26

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 23.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - twaróg 100 g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna Kcal: 502, B- 36,5, T- 19,3 W- 49 A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350 g - woda z sokiem malinowym Kcal- 849, B- 41,2, T- 23,5 W- 112,8 A: 1,3	- owoc (jabłko) Kcal- 80,B- 0,6 T- 0,6, W- 19,4 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - ser żółty gouda 40g - pomidor 60g - herbata czarna Kcal- 431, B- 17,7, T- 21,3 W- 46,1 A: 1,7	Kcal: 1842 B: 95,7 g T: 64,2 g WP: 203,7 g NKT: 25,1 g Bł: 19 g S: 2264 mg
Wtorek 24.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - ryba po grecku 90g * - wędlina drobiowa 60 g - herbata czarna Kcal- 489, B- 34,8, T- 18,5 W- 49,9 A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450 ml - udo pieczone z kurczaka 120 g - ziemniaki gotowane 200 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal – 518, B- 27,2, T- 23 W- 54,9 A:	- kisiel 60 kcal, B-0,3 T-0, W-14,82 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - hummus z ciecierzycy 100 g - wędlina wieprzowa 40g - sałata - herbata czarna Kcal- 543, B- 21,4, T- 24,5 W- 65,3 A: 1,7,11	Kcal: 1630 B: 84 g T: 66,6 g WP: 158,5 g NKT: 16,7 g Bł: 31 g S: 1925 mg
Środa 25.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 40 g - pasta z makreli 100g - rzodkiewka 40 g - herbata czarna	- zupa jarzynowa 450 ml - pierogi ruskie 350 g - woda z sokiem malinowym 873 kcal B-29,1.T-28,5.W-124,0 .	- ciasto domowe marchewkowe 258 kcal B- 8,57 T-9,27 W-35,73	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - parówki wieprzowe 110 g - pomidor 60 g - herbata czarna	Kcal:2102 B: 84,2 g T: 96,6 g WP: 314,6 g NKT: 26,7g Bł: 40,7 g S: 2261 mg

	Kcal- 553, B- 26,6, T- 18,5 W- 48,3 A: 1,4,7	A: 1,3,7,9	A:1,3	Kcal- 458, B- 20,2, T- 21 W- 50,9 A: 1,7	
Czwartek 26.02.2026	-owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - rzodkiewka 40g - herbata czarna Kcal- 606, B- 30,6, T- 23,7 W- 71,7 A: 1,3,7	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - schab pieczony w sosie własnym 100g - kasza jęczmienna 200g - kapusta czerwona na ciepło 110g - woda z sokiem malinowym Kcal- 789, B- 56,2, T- 16,6 W- 110,6 A: 1	- jogurt naturalny 72 kcal, B- 5,16, T- 2,4, W-7,44 A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - twaróg w kawałku 100g - pomidor\ogórek 70g - sałata - herbata czarna Kcal- 450, B- 25,6, T- 18 W- 50,7 A:1,7	Kcal: 1917 B: 117,6 g T: 60,7 g WP: 206,2 g NKT: 27 g Bł: 34,2 g S: 1501 mg
Piątek 27.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - hummus z soczewicy 110 g - ser żółty gouda 40 g - buraczki kiszzone 50 g - herbata czarna Kcal – 634, B- 26,2, T- 30,2 W- 71,2 A:1,7	- 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 Kcal – 657, B- 43,6, T- 22 W- 76,3 A:1	- ciasto szpinakowe Kcal – 237, B- 8,8 T- 16, W- 25,7 A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - sałatka jarzynowa 120 g - sałata - herbata czarna Kcal- 398, B- 17, T- 14 W- 56,3 A:1,3,7,9	Kcal:1926 B: 95,6 g T: 80 g WP: 193,4 g NKT: 30 g Bł: 34,1 g S: 2435 mg
Sobota 28.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - 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 - miks tłuszczowy 15g - pasta jajeczna 100 g - sałata - herbata czarna	Kcal:1741 B: 80 g T: 66,7 g WP: 194,4 g NKT: 19,3 g Bł: 22,5 g S: 2440 mg

	Kcal – 365, B- 19,4, T- 12,9 W- 46,6 A:1,7	Kcal – 791, B- 39,7, T- 23 W- 110,3 A: 1,3	100 kcal, B- 4,7, T- 2,6, W-14,7 A: 7	Kcal – 485, B- 16,2, T- 28,1 W- 45,4 A:1,3,7	
Niedziela 01.03.2026	-owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 20g - twarożek z rzodkiewką tartą 120 g - herbata czarna Kcal – 442 B- 21,8 T- 19,5 W- 48,6 A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 200g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem malinowym Kcal- 854 B- 65,4 T- 26,1 W- 93,9 A: 1,3	- galaretka owocowa 104 kcal B- 3,4 T- 0 W-22 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60g - pomidor / rzodkiewka 70 g - herbata czarna Kcal - 408 B- 19,4 T- 17,7 W- 46,6 A: 1,7	Kcal: 1808 B: 110 g T: 63,3g WP: 186,6 g NKT: 22,5 g Bł: 24,4 g 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 – sól (mg)

* - ryba może zawierać ości