

DIETA CUKRZYCOWA 09.02-15.02.26

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 09.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - twarożek 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 10.02.2026	- 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 11.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 40 g - pasta z makreli 100g - rzodkiewka 40 g - herbata czarna Kcal- 553 B- 26,6 T- 18,5 W- 48,3 A: 1,4,7	- zupa jarzynowa 450 ml - pierogi ruskie 350 g - woda z sokiem malinowym 873 kcal B-29,1.T-28,5.W-124,0 . A: 1,3,7,9	- ciasto domowe marchewkowe 258 kcal B- 8,57 T-9,27 W-35,73 A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - parówki drobiowe 110 g - pomidor 60 g - herbata czarna Kcal- 458 B- 20,2 T- 21 W- 50,9 A: 1,7	Kcal:2102 B: 84,2 g T: 96,6 g WP: 314,6 g NKT: 26,7g Bł: 40,7 g S: 2261 mg
Czwartek 12.02.2026	-zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 13.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g -pasta 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 -kasza gryczana 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: 82 g WP: 193,4 g NKT: 30 g Bł: 36,1 g S: 2435 mg
Sobota 14.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor 50 g -ogórek 30 g -herbata czarna Kcal – 365 B- 19,4 T- 12,9 W- 46,6 A:1,7	-zupa barszcz czerwony 450ml -pierogi z mięsem 350 g -woda z sokiem malinowym Kcal - 791 B- 39,7 T- 23 W- 110,3 A: 1,3	- budyń 100 kcal B- 4,7. T- 2,6. W-14,7 A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g -pasta jajeczna 100 g -sałata -herbata czarna Kcal - 485 B- 16,2 T- 28,1 W- 45,4 A:1,3,7	Kcal:1741 B: 80 g T: 66,7 g WP: 194,4 g NKT: 19,3 g Bł: 22,5 g S: 2440 mg

Niedziela 15.02.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 20g - twarożek z rzodkiewką tartą 120 g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 200g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem malinowym	- galaretka owocowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60g - pomidor / rzodkiewka 70 g - herbata czarna	Kcal: 1808 B: 110 g T: 63,3g WP: 186,6 g NKT: 22,5 g Bł: 24,4 g S: 1616 mg
	Kcal – 442 B- 21,8 T- 19,5 W- 48,6 A: 1,7	Kcal- 854 B- 65,4 T- 26,1 W- 93,9 A: 1,3	104 kcal B- 3,4 T- 0 W-22 A:	Kcal - 408 B- 19,4 T- 17,7 W- 46,6 A: 1,7	

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)

* - ryba może zawierać ości