

| | Śniadanie | Zupa , II danie | PODWIECZORE K | KOLACJA | Kaloryczność |
|--------------------------------------|---|---|--|--|--|
| (SOBOTA) 21.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna biszkopty E: 640 B 27,6 g T 19,7 g WO 99,4 g A: 1,7 | - kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka 100g - ryż pełnoziarnisty 150 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 704 kcal B: 44,9 g; T: 24,9 g ; WO: 85,2 g A: 1,7,9 | - owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 80g z rzodkiewką i szczypiorkiem Herbata czarna E: 494 B 22,1 g T 17,4 g WO 47,2 g A: 1,7 | Kcal: 1942 B: 95,2 g T: 62,4 g WO: 232,2 NKT: 20,1 Bł: 18,9 S: 1830mg |
| (Niedziela) 22.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka, sałata - ser twarogowy półtłusty 80g Kawa zbożowa Jabłko E: 640 B 27,6 g T 19,7 g WO 99,4 g A: 1,7 | - rosół z makaronem 450ml - kasza gryczana 170 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g - marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy E: 850 B 37 g T 28,0 g WO 90,0 g A: 1,3,9 | - jogurt naturalny 100g 90 kcal B 5,0 g T 4,0 g WO 8,0 g A:7 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna E: 424 B 22,1 g T 17,4 g WO 47,2 g A: 1,7 | Kcal: 2004 B: 91,7 T: 71,7 WO: 256,4 NKT: 21 Bł: 34,9 S:1628.9 mg |
| (Poniedziałek) 23.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna10g -szynka drobiowa 70g -papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna BISZKOPOT niskosłodzony E: 650 B 26 g T 29,7 g WO 78,5 g A: 1,7 | - Lane kluski na rosole 450ml - kurczak duszony 100g -Kasza jęczmienna 150g -bukiet warzyw 100g kompot owocowy E: 682 B 47,3 g T 11,5 g WO 90,0 g A: 1,3,9 | - owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek 40 g - Jajko 1szt - sałata Herbata E: 491 B 26 g T 20 g WO 59 g A: 1,7,3 | Kcal: 1927 B: 100,8 T: 61,6 WO: 255,5 NKT: 22,8 Bł: 36,5 S: 1990.4 mg |

DIETA CUKRZYCOWA, [dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów](#) 21.03-31.03.26

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>(Wtorek) 24.03.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 626 kcal B: 29,7 g; T: 29,7 g ;WO: 75,1 g A: 1,7,9</p> | <p>- zalewajka 450 ml -pierogi ruskie 350 g Kompot</p> <p>E: 880 kcal B: 28 g; T: 26 g; WO: 85 g A: 1,7,9</p> | <p>Galaretka owocowa 100g</p> <p>E: 150 kcal B: 3g T: 0 g WO: 36 g A: 1</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - sałata -pomidor 30g , ogórek 30g Herbata czarna</p> <p>E: 502 kcal B: 19,8g; T: 26,5g; WO: 52,5 g A: 1,7</p> | <p>Kcal: 2158 B: 80,5g T: 82,5g WO: 248,6g NKT: 14.9 Bł: 31.3 S: 1993.4 mg</p> |
| <p>(Środa) 25.03.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna Mandarynka</p> <p>E: 584 kcal B: 23,5 g ; T: 23,5 g ; WO: 86,8 g A: 1,7</p> | <p>Jarzynowa 450 ml - ziemniaki 170g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane120g - kompot owocowy</p> <p>E: 675 kcal B: 38,7 g ; T: 21,4 g ; WO: 89,9 g A:1,7,9,3</p> | <p>- ciasto Drożdżowe niskosłodzone</p> <p>E: 193 kcal B: 3 g ; T: 5,8 g WO: 32,3 g A: 1,3,7</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g , - ser biały 40 g Papryka czerwona 40g - herbata czarna</p> <p>E: 562 kcal B: 37,6 g ; T: 18,6 g ; WO: 71,1 g A: 1,7</p> | <p>Kcal: 2014 B: 102,8 g T: 69,3 g WO: 280,1 g NKT: 20.7 Bł:30.9 S:1993.5 mg</p> |
| <p>(Czwartek) 26.03.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt. - pomidor 40g Herbata Jogurt naturalny</p> <p>E: 607 kcal B: 21,2 g ; T: 27,8 g ; WO: 78,5 g A: 1,7</p> | <p>- pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450 ml - filet z kurczaka gotowany na parze 100g - ryż pełnoziarnisty 170g -surówka z marchewki 100g</p> <p>E: 747 kcal B: 41,5 g; T: 10,6 g; WO: 123,6 g A: 1,3,7,9</p> | <p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39,3 g A:1</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa100g - ogórek zielony 40 g herbata</p> <p>E: 647 kcal B: 24,7 g ; T: 35,4 g; WO: 63,9 g A: 1,3,7</p> | <p>Kcal: 2031 B: 83,8g T: 62,2g WO: 298,6g NKT: 21.6 Bł: 29.3 S: 1842.3 mg</p> |
| <p>(Piątek) 27.03.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g</p> | <p>- zupa ryżowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g</p> | <p>Owsianka 100g</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g</p> | <p>Kcal: 1987 B: 92,6g</p> |

DIETA CUKRZYCOWA , dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.03-31.03.26

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| | -pasta z tuńczyka 100g - ogórek kiszony 20g Herbata czarna Jabłko E: 631 kcal B: 27,6 g; T: 32,9g; WO: 65,7 A: 1,3,7 | - ziemniak 170 g - surówka z kiszonek kapusty 100g Kompot owocowy E: 660 kcal B: 38,6 g; T: 15,1 g; WO: 97,9 A: 1,4,9 | E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5 A: 1,7 | - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g Herbata czarna E: 542 kcal B: 22,6 g; T: 28,4g ; WO: 52,8g A: 1,7 | T: 80g WO: 243,9 NKT: 15.2 Bł: 35.1 S: 1906.8 mg |
| (sobota) 28.03.2026 | -chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlna drobiowa 40g -rzodkiewka -papryka 40g herbatnik Herbata czarna E: 639 kcal B:30,3 g ;T: 28,5 g; WO: 71,3g A: 1,7 | Zupa grochowa 450 g - gołąbek w sosie pomidorowym 350g -Ogórek kiszony 60g Kompot owocowy E: 757 kcal B: 37,3 g; T: 41,8g ;WO: 69,2g A: 1,9 | Jogurt naturalny 100g 90 kcal B 5,0 g T 4,0 g WO 8,0 g A: 7 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 100g - wędlna z indyka 40g Herbata E: 509 kcal B: 22,5 g; T: 17,7 g ; WO: 68,6 A: 1,3,7 | Kcal: 1995 B: 95,1 g T: 92 g WO: 217,1g NKT: 35.1 Bł: 29.7 S: 1976.2 mg |
| (niedziela) 29.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser biały 60g - wędlna drobiowa 40g - rzodkiewka Kawa zbożowa biszkopt E: 654 kcal B: 48,4 g ; T: 23,6 g; WO: 69,5 g A:1,7 | Rosół 450 ml -Rolada ze schabu 100g - kasza jęczmienna 150 g - surówka szwedzka z ogórka kiszzonego 100g Kompot owocowy E: 750 kcal B: 54,7 g; T: 23,5 g; WO: 64,2g A: 1,3,9 | jabłko E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 60g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna E: 521 kcal B: 13,1 g ; T: 31,6 g WO: 52,5g A: 1,7 | Kcal: 2029 B: 116,8 g T: 79,1g WO: 214,2g NKT: 20.5 Bł: 30.9 S:1906.3 mg |
| Poniedziałek 30.03.2026 | chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 65g | - zupa krupnik 450 ml | Budyń | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40 g | Kcal: 2016 B: 102,8 g T: 57g |

DIETA CUKRZYCOWA, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.03-31.03.26

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|---|--|
| | - papryka 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone E: 608 kcal B: 32,4 g, T: 15,5 g; WO: 77,9 g A: 1,7 | - spaghetti pełnoziarniste świderki bolognese 350g Kompot owocowy E: 724 kcal B: 37,7 g; T: 18,3 g; WO: 92,9 g A: 1,9 | E: 164 kcal B: 6 g T: 2,2 g WO: 31 g A: 7 | - twaróg biały 60g - pomidor 30g, Herbata czarna E: 520 kcal B: 26,7 g; T: 21 g; WO: 60,3 g A: 1,7 | WO: 231,1 g NKT: 20,6 Bł: 18,9 S: 1970mg |
| (wtorek) 31.03.2026 | chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta jajeczna 100g - ogórek kiszony 40g Herbata herbatnik E: 607 kcal B: 20,7 g; T: 28,5g; WO: 59,5 g A:1,7 | - ogórkowa z ziemiankami 450 ml -naleśniki ser 350g Kompot owocowy E: 674 kcal B: 13,7 g; T: 40,8 g ; WO: 66,8 g A: 1,3,7,9 | Owoc jabłko E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 45 g - ogórek zielony 40g Herbata E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g; WO: 66,5 g A: 1,7,3 | Kcal: 1926 B: 55,3 g T: 91,5 g WO: 220,8 g NKT: 30,8 Bł: 15,5 S: 1860mg |

Legenda:

E – Wartość energetyczna , B- Białko ogółem(g) , T – tłuszcz(g), WO – Węglowodany ogółem(g), NKT – nasycona kwasy tłuszczowe(g) , Bł – błonnik(g), S – sól(mg)