

DIETA CUKRZYCOWA , dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.03-10.03.26

| | Śniadanie | Zupa , II danie | PODWIECZORE K | KOLACJA | Kaloryczność |
|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| (Niedziela) 1.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka, sałata - ser twarogowy półtłusty 100g Herbata czarna 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 schabu w sosie własnym 120g - marchewka z groszkiem 100 g Kompot owocowy E: 750 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 konserwowa 70 g - pomidor 60 g - sałata Herbata czarna E: 424 B 22,1 g T 17,4 g WO 47,2 g A: 1,7 | Kcal: 1904 B: 91,7g T: 71,7g WO: 256,4g NKT: 21g Bł: 24,9 S:1628.9 mg |
| (Poniedziałek) 2.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -szynka konserwowa 70g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna 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 170g -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: 100,8g T: 61,6g WO: 255,5g NKT: 22,8g Bł: 36,5g S: 1990.4 mg |
| (Wtorek) 3.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone E: 626 kcal B: 29,7 g; T: 29,7 g ;WO: 75,1 g | - zalewajka 450 ml -pierogi ruskie 350 g Kompot E: 880 kcal B: 28 g; T: 26 g; WO: 85 g A: 1,7,9 | Galaretka owocowa 100g E: 150 kcal B: 3g T: 0 g WO: 36 g A: 1 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - sałata -pomidor 30g , ogórek 30g Herbata czarna E: 502 kcal B: 19,8g; T: 26,5g; WO: 52,5 g | Kcal: 2158 B: 80,5g T: 82,5g WO: 248,6g NKT: 14.9g Bł: 31.3g S: 1993.4 mg |

DIETA CUKRZYCOWA , dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.03-10.03.26

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|
| | A: 1,7,9 | | | A: 1,7 | |
| (Środa) 4.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -sałatka jarzynowa 120g - wędlina drobiowa 40g Herbata czarna Mandarynka E: 584 kcal B: 23,5 g ; T: 23,5 g ; WO: 86,8 g A: 1,7 | Jarzynowa 450 ml - ziemniaki 170g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane 120g - kompot owocowy E: 675 kcal B: 38,7 g ; T: 21,4 g ; WO: 89,9 g A:1,7,9,3 | - ciasto Drożdżowe niskosłodzone E: 193 kcal B: 3 g ; T: 5,8 g WO: 32,3 g A: 1,3,7 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g , - ser biały 40 g Papryka czerwona 40g - herbata czarna E: 562 kcal B: 37,6 g ; T: 18,6 g ; WO: 71,1 g A: 1,7 | Kcal: 2014 B: 102,8 g T: 69,3 g WO: 280,1 g NKT: 20.7g Bł:30.9 g S:1993.5 mg |
| (Czwartek) 5.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt - pomidor 40g Herbata Jogurt naturalny E: 607 kcal B: 21,2 g ; T: 27,8 g ; WO: 78,5 g A: 1,7 | - pomidorowa z makaronem 450 ml - filet z kurczaka gotowany na parze 100g - ryż pełnoziarnisty 170g -Bukiet warzyw 100g E: 747 kcal B: 41,5 g ; T: 10,6 g ; WO: 123,6 g A: 1,3,7,9 | Kisiel owocowy E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39,3 g A:1 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata E: 647 kcal B: 24,7 g ; T: 35,4 g ; WO: 63,9 g A: 1,3,7 | Kcal: 2031 B: 83,8g T: 62,2g WO: 298,6g NKT: 21.6g Bł: 29.3g S: 1842.3 mg |
| (Piątek) 6.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 100g - ogórek kiszony 20g - ser żółty 20g Herbata czarna Kleik ryżowy E: 631 kcal B: 27,6 g ; T: 32,9g ; WO: 65,7 | - krem z białych warzyw 450ml - ryba na parze 100g - ziemniak 170 g - surówka z kiszonek kapusty 100g Kompot owocowy E: 650 kcal B: 38,6 g ; T: 15,1 g ; WO: 97,9 A: 1,4,9 | Owsianka 100g E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5 A: 1,7 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 120g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 509 kcal B: 22,5 g ; T: 17,7 g ; WO: 68,6 A: 1,3,7 | Kcal: 1944 B: 92,5g T: 69,3g WO: 259,7g NKT: 15.2g Bł: 35.1g S: 1906.8 mg |

DIETA CUKRZYCOWA , dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.03-10.03.26

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|---|
| | A: 1,3,7 | | | | |
| (sobota) 7.03.2026 | -chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -rzodkiewka -papryka 40g -płatki owsiane na mleku 150ml 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 - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g -papryka 30g Herbata czarna E: 529 kcal B: 22,6 g; T: 28,4g ; WO: 52,8g A: 1,7 | Kcal: 2015 B: 95,2 g T: 102,7 g WO: 201,3g NKT: 26.1g Bł: 29.7g S: 1976.2 mg |
| (niedziela) 8.03.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser biały 100g - wędlina drobiowa 40g - rzodkiewka Herbata czarna Wafel ryżowy 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 170 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 - pasztet drobiowy 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: 20.5g Bł: 30.9g S:1906.3 mg |
| Poniedziałek 9.03.2026 | chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 65g Papryka 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone E: 608 kcal | - zupa krupnik 450 ml - spaghetti pełnoziarniste świderki bolognese 350g Kompot owocowy E: 724 kcal B: 37,7 g; T: 18,3 g; WO: 92,9 g | 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 40 g - twaróg biały 60g - pomidor 30g, Herbata czarna E: 520 kcal B: 26,7 g; T: 21 g; WO: 60,3 g | Kcal: 1956 B: 97,4 g T: 55,2g WO: 259,1 g NKT: 20,6g Bł: 18,9g S: 1970mg |

DIETA CUKRZYCOWA , dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.03-10.03.26

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|--|--|
| | B: 32,4 g, T: 15,5 g; WO: 77,9 g A: 1,7 | A: 1,9 | | A: 1,7 | |
| (wtorek) 10.03.2026 | chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta jajeczna 120g Herbata herbatnik E: 607 kcal B: 20,7 g; T: 28,5g; WO: 59,5 g A:1,7 | - ogórkowa z ziemiankami 450 ml -racuchy z jabłkiem 350g - jogurt naturalny Kompot owocowy E: 674 kcal B: 13,7 g; T: 40,8 g ; WO: 66,8 g A: 1,3,7,9 | Budyń E: 164 kcal B: 6 g T: 2,2 g WO: 31 g A: 7 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 120g - szynka konserwowa 45 g Herbata E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g; WO: 66,5 g A: 1,7,3 | Kcal: 1938 B: 60 g T: 93 g WO: 224 g NKT: 26,8g Bł: 15,5g S: 1860mg |

Legenda:

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