

| | Śniadanie | Zupa , II danie | PODWIECZORE K | KOLACJA | Kaloryczność |
|---------------------------------|--|---|--|---|--|
| (środa) 1.04.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna Jabłko E: 565 kcal B: 24 g ; T: 11 g; WO: 36 g A: 1,7 | - kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka 100g - ryż pełnoziarnisty 150 g - Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy E: 801 kcal B: 40 g; T: 32 g ; WO: 105 g A: 1,7,9 | - owoc (jabłko) E: 120 kcal B: 1g T: 1g WO: 25 g | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser twarogowy półtłusty 100g - ogórek 40g - sałata Herbata czarna E: 479 kcal B: 14 g ; T: 14g ; WO: 60 g A;1,7 | Kcal: 1965 B: 79 g T: 58 g WO: 226 g NKT: 27 Bł: 21 S: 2000mg |
| (czwartek) 2.04.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna10g -sałatka jarzynowa100g -szynka 40g Herbata czarna herbatnik E: 550 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 50 g A: 1,3,7 | Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 710 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 110 g A: 1,3,7,9 | Galaretka owocowa E: 150 kcal B: 5 g T: 2 g WO: 30 g | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g ;WO: 60 g A: 1,7 | Kcal: 1909 B: 82 g T: 63 g WO: 240 g NKT: 29 Bł: 26 S: 1950mg |
| (Piątek) 3.04.2026 | - chleb mieszany 80g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 100g rzodkiewka Herbata czarna Biskopki niskosłodzone E: 530 kcal B: 18 g; T: 16 g; WO: 55 g A:1,7 | Zupa krupnik 450 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Ryba na parze 100g Ogórek konserwowy 100g Kompot owocowy E: 790 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 125 g A: 1,3,7,9 | kisiel E: 200 kcal B: 4 g T: 7 g WO: 30 g A:1,3,7 | - chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek 80g - pomidor 40 Herbata czarna E: 450 kcal B: 22 g; T: 18 g WO: 60 g A:1,7 | Kcal: 1970 B: 78 g T: 69g WO: 270 g NKT: 27 Bł: 25 S: 1900mg |

DIETA CUKRZYCOWA , [dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów](#) 01.04-10.04

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| <p>(sobota) 4.04.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna Jogurt naturalny</p> <p>E: 629 kcal B: 22 g; T: 18 g; WO: 45 g A:1,7</p> | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml - Pierogi z serem 350g Kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 140 g A:1,7,9</p> | <p>Owoc Jabłko</p> <p>E: 120 kcal B: 1 g T: 1g WO: 25 g</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g Pomidor 40g - herbata czarna</p> <p>E: 470 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 75 g</p> <p>A:1,7</p> | <p>Kcal: 1979 B: 85g T: 45 g WO: 285 g NKT: 25 Bł: 28 S: 1950mg</p> |
| <p>(niedziela) 5.04.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - żurek z jajkiem i kielbaską 350ml</p> <p>Kawa zbożowa Biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 550 kcal B: 24 g; T: 22 g; WO: 45 g A: 1,7</p> | <p>- rosół z makaronem 450 ml - Duszona pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g - ziemniaki 150 g - gotowana Marchewka baby 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 820 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 140 g A:1,3,7,9</p> | <p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 20 g</p> <p>A: 1,3</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - twarożek 60 g - pomidor 40 g herbata</p> <p>E: 480 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 75 g A:1,7</p> | <p>Kcal: 2070 B: 99 g T: 96 g WO: 185 g NKT: 23 Bł: 20 S: 1940mg</p> |
| <p>Poniedziałek 6.04.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g -sałatka jarzynowa 100g Herbata czarna Herbatnik</p> <p>E: 550 B 21 g T 21 g WO 45g A: 1,7</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Rolada wieprzowa z warzywami w sosie własnym 100g Kasza gryczana 150g Gotowany bukiet warzyw 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 B:42g ; T:22g ; W:110g</p> | <p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 20 g</p> <p>A: 1,3</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - Szynka z indyka 60g - ogórek kiszony 40 g - pomidor 40 g</p> <p>Herbata</p> <p>E: 470 B 28 g T 23 g WO 40 g A: 1,7,3</p> | <p>Kcal: 2020 B: 94 g T: 75 WO: 21 g NKT: 26 Bł: 29 S: 1980mg</p> |
| <p>Wtorek 7.04.2026</p> | <p>-chleb mieszany 80g -margaryna 10g</p> | <p>Zupa lane kluski na rosole 450 ml</p> | <p>herbatnik</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g</p> | <p>Kcal: 1985 B: 68</p> |

DIETA CUKRZYCOWA , dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.04-10.04

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| | <p>- omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Owoc (jabłko)</p> <p>Herbata czarna E: 540 B 14 g T 15 g WO 40g</p> <p>A: 1,7,9</p> | <p>Filet parowany z kurczaka 100g Ziemniaki 150g Gotowana fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 730 kcal B: 28 g ; T: 35 g ; WO: 105 g A: 1,7</p> | <p>E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g</p> <p>A:1</p> | <p>- wędlina z indyka 60g -pomidor 40g , ogórek 40g Herbata czarna</p> <p>E: 465 B 23 g T 21 g WO 50 g</p> <p>A: 1,7</p> | <p>T: 72 WO: 230 NKT: 22 Bł: 16 S: 1940 mg</p> |
| <p>Środa 8.04.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pomidor 40 g -ogórek 40g -wędlina drobiowa 60g Herbata czarna Jogurt naturalny</p> <p>E: 580 B 16g T 18g WO 50 g A: 1,7</p> | <p>Zupa jarzynowa 450ml Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 770 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g</p> | <p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 180 kcal B: 1 g T: 2 g WO: 40 g</p> <p>A: 1</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g sałata Herbata czarna</p> <p>E: 461 B 23 g T 19g WO 40 g</p> <p>A: 1,7</p> | <p>Kcal: 1991 B: 74g T: 63g WO: 240 g NKT: 26 Bł: 20 S: 1940mg</p> |
| <p>Czwartek 9.04.2026</p> | <p>chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt -pomidor 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 540 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 55 g A: 1,7</p> | <p>Kapuśniak 450 ml Gulasz wieprzowy duszony 100g Kasza jęczmienna 150g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy</p> <p>E:820; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 120 g</p> | <p>- ciasto Drożdżowe</p> <p>E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g</p> <p>A: 1,3,7</p> | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna</p> <p>E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g</p> <p>A: 1,3,7</p> | <p>Kcal: 2096 B: 76g T: 84g WO: 265g NKT: 29 Bł: 17 S: 1890mg</p> |
| <p>Piątek 10.04.2026</p> | <p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g</p> | <p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml</p> | | <p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g</p> | <p>Kcal: 1940 B: 75g</p> |

DIETA CUKRZYCOWA , dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.04-10.04

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| | pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony 20g - ser żółty 20g Herbata herbatnik E: 530 kcal B: 22 g; T: 22g; WO: 40 A: 1,3,7 | Paluszki rybne 100g Kasza gryczana 150g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot owocowy E:790 ; B: 28 g ; T: 30 g; W: 120 g | Owsianka na mleku 100g E: 160 kcal B: 4g T: 4 g WO: 30 A: 1,7 | - wędlina z indyka 40g - pomidor 60 g - sałata Herbata E: 480 kcal B: 21 g; T: 22 g ; WO: 60 A: 1,3,7 | T: 78g WO: 250g NKT: 21 Bł: 25 S: 1950mg |
|--|---|---|--|---|--|

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)