

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
(wtorek) 21.04.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna Jabłko E: 560 kcal B: 24 g ; T: 14 g; WO: 60 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka 100g - ryż pełnoziarnisty 125 g - Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy E: 801 kcal B: 40 g; T: 28 g ; WO: 100 g A: 1,7,9	- owoc (jabłko) E: 120 kcal B: 1g T: 0g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser twarogowy półtłusty 100g - ogórek 40g - sałata Herbata czarna E: 479 kcal B: 20 g ; T: 14g ; WO: 55 g A:1,7	Kcal: 1960 B: 85 g T: 56 g WO: 243 g NKT: 17 Bł: 24 S: 2000mg
(środa) 22.04.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -sałatka jarzynowa80g -szynka z indyka 40g Herbata czarna herbatnik E: 550 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 55 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa E: 150 kcal B: 5 g T: 2 g WO: 30 g A:1,6,7	- 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: 1929 B: 82 g T: 63 g WO: 250 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1950mg
23.04.2026 (czwartek)	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g, ogórek 40g Herbata czarna Jogurt naturalny E: 600 kcal B: 22 g; T: 25 g; WO: 45 g A:1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml - Pierogi z mięsem 350g Kompot owocowy E: 750 kcal B: 40 g; T: 20 g; WO: 130 g A:1,3,7,9	Owoc Jabłko E: 120 kcal B: 1 g T: 1g WO: 25 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g Pomidor 40g - herbata czarna E: 460 kcal B: 20 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7	Kcal: 1930 B: 83g T: 59 g WO: 258 g NKT: 23 Bł: 24 S: 1990mg
(piątek)	- chleb mieszany 80g	Zupa krupnik 450 ml	kisiel	- chleb mieszany 80 g	Kcal: 1960

DIETA CUKRZYCOWA , [dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów](#) 21.04-30.04.2026

<p>24.04.2026</p>	<p>-margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g rzodkiewka Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone</p> <p>E: 530 kcal B: 18 g; T: 18 g; WO: 55 g A:1,3,7</p>	<p>Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Ryba na parze 100g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,3,4,7,9</p>	<p>E: 200 kcal B: 4 g T: 7 g WO: 30 g</p> <p>A:1,3,7</p>	<p>- margaryna 10 g - twarożek 80g - pomidor 40g Herbata czarna</p> <p>E: 450 kcal B: 22 g; T: 16 g WO: 55 g A:1,7</p>	<p>B: 78 g T: 69g WO: 260 g NKT: 24 Bł: 22 S: 1960mg</p>
<p>(sobota) 25.04.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - pasta z tuńczyka 80g - pomidor 40g herbata Owoc (jabłko)</p> <p>E: 540 kcal B: 24 g; T: 22 g; WO: 50 g A: 1,3,4,7</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - spaghetti bolognese z drobnym makaronem 350g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 720 kcal B: 45 g; T: 15 g; WO: 130 g A:1,3,7,9</p>	<p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - pomidor 40 g herbata</p> <p>E: 470 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7</p>	<p>Kcal: 1950 B: 89 g T: 60 g WO: 265 g NKT: 17 Bł: 25 S: 1940mg</p>
<p>(Niedziela) 26.04.2026</p>	<p>- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g -sałatka jarzynowa 80g Herbata czarna Herbatnik</p> <p>E: 540 B 21 g T 21 g WO 50g A: 1,3,7</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml Rolada wieprzowa z warzywami w sosie własnym 100g Kasza gryczana 125g Gotowany bukiet warzyw 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 B:42g ; T:22g ; W:105g A:1,7,9</p>	<p>Owoc jabłko</p> <p>E: 120 kcal B: 1g T: 0g WO: 25 g</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 20 g WO 40 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1910 B: 92 g T: 63 WO: 223 g NKT: 19 Bł: 24 S: 1980mg</p>
<p>(poniedziałek) 27.04.2026</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: 1895 B: 68</p>

DIETA CUKRZYCOWA , [dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów](#) 21.04-30.04.2026

	- omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Biszkopty niskosłodzone Herbata czarna E: 540 B 14 g T 15 g WO 55g A: 1,3,7,9	Filet parowany z kurczaka 100g Ziemniaki 150g Gotowana fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy E: 740 kcal B: 28 g ; T: 30 g ; WO: 100 g A: 1,3,7	E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g A:1,7	- wędlina z indyka 60g -pomidor 40g, ogórek 40g Herbata czarna E: 465 B 23 g T 18 g WO 50 g A: 1,7	T: 64 WO: 240 NKT: 17 Bł: 21 S: 1950 mg
(wtorek) 28.04.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pomidor 40 g -ogórek 40g -wędlina drobiowa 60g Herbata czarna Jogurt naturalny E: 560 B 18g T 18g WO 55 g A: 1,7	Zupa jarzynowa 450ml Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g Kompot owocowy E: 770 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A:1,7,9	Kisiel owocowy E: 180 kcal B: 1 g T: 2 g WO: 40 g A: 1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g sałata Herbata czarna E: 461 B 23 g T 18g WO 40 g A: 1,7	Kcal: 1971 B: 76g T: 62g WO: 250 g NKT: 16 Bł: 20 S: 1940mg
(środa) 29.04.2026	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt -pomidor 40g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone E: 530 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 55 g A: 1,3,7	Kapuśniak 450 ml Gulasz wieprzowy duszony 100g Kasza jęczmienna 125g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy E:800; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g A:1,7	- ciasto Drożdżowe E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g A: 1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,7	Kcal: 2040 B: 75g T: 76g WO: 245g NKT: 22 Bł: 20 S: 1990mg
(czwartek)	- chleb mieszany 80g	Pomidorowa z makaronem		- chleb mieszany 80 g	Kcal: 1930

<p>30.04.2026</p>	<p>-margaryna 10g - pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony 20g - ser żółty 20g Herbata herbatnik</p> <p>E: 520 kcal B: 22 g; T: 22g; WO: 45 A: 1,3,4,7</p>	<p>pełnoziarnistym 450ml</p> <p>Paluszki rybne 100g Kasza gryczana 125g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot owocowy</p> <p>E:780 ; B: 28 g ; T: 30 g; W: 115 g A:1,3,7,9</p>	<p>Naleśnik z serem</p> <p>E: 160 kcal B: 4g T: 4 g WO: 30</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - pomidor 60 g - sałata Herbata</p> <p>E: 470 kcal B: 21 g; T: 20 g ; WO: 55 A: 1,3,7</p>	<p>B: 75g T: 76g WO: 245g NKT: 22 Bł: 24 S: 1950mg</p>
--------------------------	---	--	--	--	--

Legenda:

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