DIETA CUKRZYCOWA , **dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** 11.10-20.10.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	Posiłek Nocny	KOLACJA	Kaloryczność
niedziela 11.10.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy niskosłodzony 40g - ser twarogowy 60g jabłko Kawa zbożowa na napoju roślinnym 561 kcal | B 22 g | T 14 g | WO 59 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml - ziemniaki opiekane 150 g - nugetsy z kurczaka 100g -surówka colesław 100g Kompot owocowy 930 kcal | B 28 g | T 41 g | WO 101 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 pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka wieprzowa70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna 496 kcal | B 24 g | T 15 g | WO 45 A: 1,7	**Kcal: 2067** B: **79** T: **74** WO: **213** NKT: **21** BŁ **20** S: 1960mg
poniedziałek 12.10.2026	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna Ciasteczko owsiane E: 505 kcal B:21 g; T: 15 g; WO: 53g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml Wątróbka pieczona z cebulką 100g Ziemniaki gotowane 150g Kapusta kiszona 100g Kompot owocowy **E: 750, B:** 33 g; **T:** 15 g; **W:** 81 g A:1,3,7,9,10	biszkopciki 150 kcal | B 3,0 g | T 4,0 g | WO 28,0 g A: 7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 80g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 475 kcal B: 18 g; T: 17 g; WO: 57 A: 1,3,7	**Kcal: 1880** B: 75 g T: 51 g WO: 219g NKT: 17 g BŁ: 18 g S: 1970 mg
wtorek 13.09.2026	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet warzywny 120g Biszkopty niskosłodzone Herbata czarna - owsianka na mleku E: 540 | B 21 g | T 20 g | WO 55g A: 1,3,7,9	Żurek 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie własnym 100g Ryż pełnoziarnisty 100g Surówka colesław 100g Kompot owocowy E: 716 kcal B: 36 g; T: 13 g; WO: 76 g A: 1,7,9,10	Ciasteczka owsiane E: 180 kcal B: 3g T: 8g WO: 27 g A:1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 60g -pomidor 40g, ogórek 40g Herbata czarna E: 465 | B 19 g | T 16 g | WO 50 g A: 1,7	**Kcal: 1891** B: **79 g** T: **57 g** WO: 208 g NKT: **20 g** BŁ: 17 g S: 1950 mg
środa 14.10.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata - ser żółty 40g Ogórek kiszony 40g Herbata czarna śliwki	Ogórkowa 450 ml -kasza gryczana z warzywami 200 g - Kotlety ziemniaczane z soczewicą 100g - kompot owocowy E:680 | B 19 g | T 18 g | WO 106 g A:1,7,9,10	- ciasto Marchewkowe niskosłodzone E: 220 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g, - ser biały 40 g - Papryka czerwona 40g - herbata czarna E: 480 kcal	**Kcal: 1890** B: 75 g T: 62 g WO: 248 g NKT: 18 g BŁ: 24 g S:1995 mg

	E: 510 kcal B: 26 g; T: 23 g; WO: 49 g A: 1,7		A: 1,3,7	B: 25 g ; T: 15 g ; WO: 55 g A: 1,7	
czwartek 15.10.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna Jogurt naturalny E: 510 | B 28 g | T 16 g | WO 42 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g - kasza gryczana 100 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy E: 800 kcal, B: 39 g; T: 21 g; WO: 79 g A: 1,7,9,10	- owoc (jabłko) E: 120 kcal B: 1g T: 0 g WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 80g z rzodkiewką i szczypiorkiem Herbata czarna E: 494 | B 15 g | T 16 g | WO 45 g A: 1,7	**Kcal: 1924** B: 83 g T: 53g WO: 194 g NKT: 16 g BŁ: 27 g S: 2000mg
piątek 16.10.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata Ogórek kiszony 40g Herbata czarna arbuz E: 490 kcal B: 16 g; T: 17 g; WO: 49 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki 150g -ryba na parze 100g - surówka z kapusty kiszonej 100g - kompot owocowy E: 690 kcal B: 31 g; T: 12 g; WO: 69 g A:1,3,4,7,9,10	- ciasto Drożdżowe Niskosłodzone 100g E: 220 kcal B: 5 g; T: 6 g WO: 38g A: 1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g, - pasta z soczewicy 50 g - Papryka czerwona 40g - herbata czarna E: 480 kcal B: 21 g; T: 15 g ; WO: 43 g A: 1,7	**Kcal: 1880** B: 79 g T: 52 g WO: 239 g NKT: 18 BŁ: 20 S:1995 mg
sobota 17.10.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -twarożek ze szczypiorkiem 80 g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna arbuz E: 515 kcal B: 23 g; T: 13 g; WO: 50 g A: 1,7	Barszcz czerwony czysty 450 ml - parowane pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150 g - surówka z białej kapusty z ogórkiem 100g Kompot owocowy E: 702 kcal B: 26 g; T: 20 g; WO: 78 g A: 1,7,9,10	- ciasto Biszkoptowe z jabłkiem E: 240 kcal B: 4 g; T: 6 g WO: 35 g A: 1,3,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata E: 471 kcal B: 19 g; T: 14 g; WO: 51 g A: 1,7	**Kcal: 1928** B: 72 g T: 53 g WO: 214 g NKT: 19 g BŁ: 18 g S: 1950mg
niedziela 18.10.2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka, sałata - ser twarogowy półtłusty 80g Kawa zbożowa jabłko E: 590 | B 22 g | T 14 g | WO 75 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml -kasza gryczana 100 g - Schab w sosie własnym 120g - surówka szwedzka 100 g Kompot owocowy E: 820 | B 40 g | T 25 g | WO 101 g A: 1,3,7,9,10	- jogurt naturalny 100g 90 kcal | B 5,0 g | T 4,0 g | WO 8,0 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - jajko na twardo - wędlina drobiowa 40g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna E: 494 | B 20 g | T 15 g | WO	**Kcal: 1994** B: **87 g** T: 58 g WO: 234 g NKT: 21 g BŁ: 20 g S:1900 mg

			A:7	50 g A: 1,3,7	
poniedziałek 19.10.2026	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -rzodkiewka 30g -pomidor 30g - szynka drobiowa 60g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone E: 530 kcal B: 21 g; T: 14 g; WO: 55 g A: 1,3,7	Zupa pieczarkowa 450 ml Kluski z mięsem 250 g Kiszona kapusta 100g - Kompot owocowy **E:820; B:** 30 g; **T:** 20 g ; **W:** 99 g A:1,3,7,9,10	jabłko E: 120 kcal B: 1g T: 0, WO: 28 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g Herbata czarna E: 511 kcal B: 19g; T: 27 g; WO: 47 g A: 1,7	**Kcal: 1981** B: 71 g T: 61 g WO: 229 g NKT: 15 g BŁ: 19 g S: 1990mg
wtorek 20-10-2026	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajka 1 szt. -ser żółty 40g -sałata Herbata czarna Biszkopty niskosłodzone E: 510 kcal B: 23 g; T: 25 g; WO: 42 g A: 1,3,7	- Zupa z zielonej fasolki 450 ml -makaron pełnoziarnisty z serem i cynamonem 350g Kompot E: 960 kcal B: 32 g; T: 24 g; WO: 160 g A: 1,3,7,9,10	śliwki E: 50 kcal B: 0,6g T: 0,2 g WO: 8 g	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - pasta z tuńczyka 50g - szynka drobiowa 40g - sałata -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna E: 445 kcal B: 20g; T: 22g; WO: 50 g A: 1,7,4	**Kcal: 1965** B: 75,6g T: 71,2 g WO: 260 g NKT: 16 g BŁ: 17 g S: 1990 mg

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

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.