DIETA CUKRZYCOWA , **dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** 21.10-31.10.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	Posiłek Nocny	KOLACJA	Kaloryczność
21.10.2026 Środa	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta jajeczna 50g - szynka wieprzowa 30g -rzodkiewka Herbata czarna - Ciasteczko owsiane E: 515 kcal B: 19 g, T: 20 g; WO: 56 g A: 1,7	Zupa lane kluski 450ml - spaghetti pełnoziarniste świderki bolognese 350g - kompot owocowy E: 835 kcal B: 35 g; T: 20 g; WO: 116 g A: 1,7,9	Budyń E: 144 kcal B: 4 g T: 3 g WO: 38 g A: 1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - papryka 40g Herbata czarna E: 465 kcal B: 21g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7	**Kcal: 1959** B: 79 g T: 56g WO: 254 g NKT: 16 g BŁ: 26 g S: 1970mg
22.10.2026 Czwartek	- 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	Zupa 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
23.10.2026 Piątek	-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 - kluski leniwe 250g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g - kompot owocowy **E: 790, B:** 33 g; **T:** 19 g; **W:** 110 g A:1,3,7,9,10	Biszkopciki niskosłodzone 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 czarna E: 475 kcal B: 18 g; T: 14 g; WO: 57 A: 1,3,7	**Kcal: 1920** B: 75 g T: 52 g WO: 248g NKT: 17 g BŁ: 18 g S: 1970 mg
24.10.2026 Sobota	- chleb mieszany 80g -margaryna10g -twarożek ze szczypiorkiem 80 g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna jabłko E: 515 kcal B: 22 g; T: 13 g; WO: 50 g A: 1,7	Barszcz czerwony czysty 450 ml - parowane pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g - ryż pełnoziarnisty 125 g - surówka z białej kapusty z ogórkiem 100g - kompot owocowy E: 702 kcal B: 32 g; T: 20 g; WO: 82 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: 77 g T: 53 g WO: 218 g NKT: 19 g BŁ: 18 g S: 1950mg

DIETA CUKRZYCOWA , **dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** 21.10-31.10.2026

25.10.2026 Niedziela	- 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 - rolada wieprzowa 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 A:7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - pasztet drobiowy 60 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna E: 494 | B 20 g | T 15 g | WO 50 g A: 1,3,7	**Kcal: 1994** B: **87 g** T: 58 g WO: 234 g NKT: 21 g BŁ: 20 g S:1900 mg
26.10.2026 Poniedziałek	-chleb mieszany 80g -margaryna 10g - omlet warzywny 120g Biszkopty niskosłodzone Herbata czarna Owsianka E: 540 | B 21 g | T 20 g | WO 55g A: 1,3,7,9	Żurek 450 ml - filet parowany z kurczaka w sosie curry 100g - ryż pełnoziarnisty 100g - surówka colesław 100g - kompot owocowy E: 716 kcal B: 36 g; T: 13 g; WO: 76 g A: 1,7,9,1	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
27.10.2026 Wtorek	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g -jajko 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 60g - sałata -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna E: 425 kcal B: 20g; T: 22g; WO: 50 g A: 1,3,7,4	**Kcal: 1945** B: 75,6g T: 71,2 g WO: 260 g NKT: 16 g BŁ: 17 g S: 1990 mg
28.10.2026 Środa	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata - ser żółty 40g	Zupa ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna 100 g -gulasz mięsno warzywny z ciecierzycą 100g	- ciasto drożdżowe niskosłodzone	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g, - ser biały 40 g - Papryka czerwona 40g	**Kcal: 1870** B: 75 g T: 56 g WO: 242 g

	- ogórek kiszony 40g Herbata czarna śliwki E: 510 kcal B: 26 g; T: 23 g; WO: 49 g A: 1,7	-buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E:660 | B 19 g | T 12 g | WO 100 g A:1,7,9,10	E: 220 kcal B: 5 g; T: 6 g WO: 38g A: 1,3,7	- herbata czarna E: 480 kcal B: 25 g; T: 15 g; WO: 55 g A: 1,7	NKT: 18 g BŁ: 24 g S:1995 mg
29.10.2026 Czwartek	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -galaretka drobiowa 120g - ser żółty 20g Herbata czarna -biszkopty niskosłodzone E: 570 kcal B: 25 g; T: 29 g; WO: 45 g A: 1,7	Kapuśniak z kiszonej kapusty 450 ml - kluski z mięsem 250 g - kiszona kapusta 100g - Kompot owocowy **E:820; B:** 32 g; **T:** 20 g; **W:** 115 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: 2021** B: 77 g T: 76 g WO: 235 g NKT: 15 g BŁ: 19 g S: 1990mg
30.10.2026 Piątek	- chleb mieszany 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata - ogórek kiszony 40g Herbata czarna Jogurt naturalny E: 490 kcal B: 16 g; T: 17 g; WO: 49 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - kasza gryczana - ryba na parze 100g - bukiet warzyw 100g - kompot owocowy E: 760 kcal B: 37 g; T: 14 g; WO: 109 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: 1950** B: 79 g T: 52 g WO: 239 g NKT: 18 BŁ: 20 S:1995 mg
31.10.2026 Sobota	chleb mieszany 80g -margaryna 10g -pasta jajeczna 50g - szynka wieprzowa 30g -rzodkiewka Herbata czarna - Ciasteczko owsiane E: 515 kcal B: 21 g, T: 24 g; WO: 56 g	- Zupa pieczarkowa 450ml - gołąbek bez zawijania 100 g - ziemniaki gotowane 150g - kiszona kapusta 100g - kompot owocowy E: 750 kcal B: 20 g; T: 16 g; WO: 89 g	Budyń E: 144 kcal B: 4 g T: 3 g WO: 38 g A: 1,7	- chleb mieszany 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40 g - ser żółty 40g - papryka 40g Herbata czarna E: 465 kcal B: 29g; T: 22 g; WO: 44 g	**Kcal: 1874** B: 74 g T: g WO: 227 g NKT: 16 g BŁ: 26 g S: 1970mg

	A: 1,3,7	A: 1,7,9,10		A: 1,7	

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.