DIETA CUKRZYCOWA , **dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** 01.10-10.10.2026

| | Śniadanie | Zupa, II danie | Posiłek Nocny | KOLACJA | Kaloryczność |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.10.2026 czwartek** | - chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>-wędlina z indyka 40g<br>-pomidor 40g, ogórek 20g<br>Herbata czarna<br>Jogurt naturalny<br>E: 510 \| B 28 g \| T 16 g \| WO 42 g<br><br>A: 1,7 | - kalafiorowa 450 ml<br>- udziec z kurczaka pieczony 100g<br>- kasza gryczana 100 g<br>- surówka z marchewki 100g<br>Kompot owocowy<br>E: 800 kcal, B: 39 g; T: 21 g; WO: 79 g<br><br>A: 1,7,9,10 | - owoc (jabłko)<br><br>E: 120 kcal<br>B: 1g<br>T: 0 g<br>WO: 28 g | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- twarożek wiejski 80g z rzodkiewką i szczypiorkiem<br>Herbata czarna<br><br>E: 494 \| B 15 g \| T 16 g \| WO 45 g<br><br>A: 1,7 | **Kcal: 1924**<br>B: 83 g<br>T: 53g<br>WO: 194 g<br>NKT: 16 g<br>BŁ: 27 g<br>S: 2000mg |
| **2.10.2026 piątek** | - chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>-jajka 1 szt.<br>-ser żółty 40g<br>-sałata<br>Herbata czarna<br>Biszkopty niskosłodzone<br>E: 510 kcal<br>B: 23 g; T: 25 g; WO: 42 g<br><br>A: 1,3,7 | - Zupa z zielonej fasolki 450 ml<br><br>-makaron z serem i cynamonem 350g<br><br>Kompot<br><br>E: 960 kcal<br>B: 32 g; T: 24 g; WO: 160 g<br><br>A: 1,3,7,9,10 | śliwki<br><br>E: 50 kcal<br>B: 0,6g<br>T: 0,2 g<br>WO: 8 g | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- pasta z tuńczyka 60g<br>- sałata<br>-pomidor 30g, ogórek 30g<br>Herbata czarna<br><br>E: 425 kcal<br>B: 20g; T: 22g; WO: 50 g<br><br>A: 1,7,4 | **Kcal: 1945**<br>B: 75,6g<br>T: 71,2 g<br>WO: 260 g<br>NKT: 16 g<br>BŁ: 17 g<br>S: 1990 mg |
| **sobota 03.10.2026** | - chleb mieszany 80g<br>-margaryna10g<br>-twarożek ze szczypiorkiem 80 g<br>- ogórek kiszony 40g<br>Herbata czarna<br>arbuz<br>E: 515 kcal<br>B: 22 g; T: 13 g; WO: 50 g<br><br>A: 1,7 | Barszcz czerwony czysty 450 ml<br>- parowane pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g<br>- ryż pełnoziarnisty 125 g<br>- surówka z białej kapusty z ogórkiem 100g<br>Kompot owocowy<br>E: 702 kcal<br>B: 32 g; T: 20 g; WO: 82 g<br><br>A: 1,7,9,10 | - ciasto Biszkoptowe z jabłkiem<br><br>E: 240 kcal<br>B: 4 g; T: 6 g<br>WO: 35 g<br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- wędlina drobiowa 60g<br>- sałata<br>-pomidor 60g<br>Herbata<br>E: 471 kcal<br>B: 19 g; T: 14 g; WO: 51 g<br>A: 1,7 | **Kcal: 1928**<br>B: 77 g<br>T: 53 g<br>WO: 218 g<br>NKT: 19 g<br>BŁ: 18 g<br>S: 1950mg |
| **niedziela 04.10.2026** | - chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>-rzodkiewka, sałata | - rosół z makaronem 450ml<br>- kasza gryczana 100 g<br>- Schab w sosie własnym 120g | - jogurt naturalny 100g | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>-pasta z soczewicy 50g | **Kcal: 1994**<br>B: **87 g**<br>T: 68 g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | - ser twarogowy półtłusty 80g<br>Kawa zbożowa<br>jabłko<br>E: 590 \| B 22 g \| T 14 g \| WO 75 g<br>A: 1,7 | - surówka szwedzka 100 g<br>Kompot owocowy<br><br>E: 820 \| B 40 g \| T 25 g \| WO 101 g<br>A: 1,3,7,9,10 | 90 kcal \| B 5,0 g \| T 4,0 g \| WO 8,0 g<br><br>A:7 | - wędlina drobiowa 40g<br>- pomidor 40 g<br>- sałata<br>Herbata czarna<br>E: 494 \| B 20 g \| T 15 g \| WO 50 g<br>A: 1,3,7 | WO: 234 g<br>NKT: 21 g<br>BŁ: 20 g<br>S:1900 mg |
| **poniedziałek 05.10.2026** | -chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>- omlet warzywny 120g<br>- owsianka na mleku<br>Biszkopty niskosłodzone<br>Herbata czarna<br><br>E: 540 \| B 21 g \| T 20 g \| WO 55g<br>A: 1,3,7,9 | Żurek 450 ml<br>Filet parowany z kurczaka w sosie curry 100g<br>Ryż pełnoziarnisty 100g<br>Surówka colesław 100g<br>Kompot owocowy<br>E: 716 kcal<br>B: 36 g; T: 13 g ; WO: 76 g<br>A: 1,7,9,10 | Ciasteczka owsiane<br><br>E: 180 kcal<br>B: 3g<br>T: 8g<br>WO: 27 g<br><br>A:1,7 | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- wędlina z indyka 60g<br>-pomidor 40g, ogórek 40g<br>Herbata czarna<br><br>E: 465 \| B 19 g \| T 16 g \| WO 50 g<br><br>A: 1,7 | **Kcal: 1891**<br>B: **79 g**<br>T: **57 g**<br>WO: 208 g<br>NKT: **20 g**<br>BŁ: 17 g<br>S: 1950 mg |
| **wtorek 06.09.2026** | -chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>-wędlina drobiowa 40g<br>-rzodkiewka<br>-papryka 40g<br>Herbata czarna<br>Ciasteczko owsiane<br>E: 505 kcal<br>B:21 g; T: 15 g; WO: 53g A: 1,7 | - zupa krupnik 450 ml<br><br>Kluski leniwe 250g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 100g<br><br>Kompot owocowy<br><br>**E: 790, B:** 33 g; **T:** 19 g; **W:** 110 g<br>A:1,3,7,9,10 | biszkopciki<br><br><br><br>150 kcal \| B 3,0 g \| T 4,0 g \| WO 28,0 g<br><br>A: 7 | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- sałatka makaronowa 80g<br>- wędlina z indyka 40g<br>Herbata<br><br>E: 475 kcal<br>B: 18 g; T: 14 g; WO: 57<br>A: 1,3,7 | **Kcal: 1920**<br>B: 75 g<br>T: 52 g<br>WO: 248g<br>NKT: 17 g<br>BŁ: 18 g<br>S: 1970 mg |
| **środa 07.10.2026** | - chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>- wędlina drobiowa 40g<br>- sałata<br>- ser żółty 40g<br>Ogórek kiszony 40g<br>Herbata czarna<br>śliwki<br>E: 510 kcal<br>B: 26 g; T: 23 g; WO: 49 g<br>A: 1,7 | - zupa ogórkowa 450 ml<br>-kasza jęczmienna 100 g<br>-gulasz mięsno warzywny z ciecierzycą 100g<br>-Buraczki gotowane 100g<br>- kompot owocowy<br><br>E:660 \| B 19 g \| T 12 g \| WO 100 g<br>A:1,7,9,10 | - ciasto Drożdżowe niskosłodzone<br><br>E: 220 kcal<br>B: 5 g; T: 6 g<br>WO: 38g<br><br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- szynka z indyka 40g,<br>- ser biały 40 g<br>- Papryka czerwona 40g<br>- herbata czarna<br><br>E: 480 kcal<br>B: 25 g; T: 15 g; WO: 55 g<br>A: 1,7 | **Kcal: 1870**<br>B: 75 g<br>T: 56 g<br>WO: 242 g<br>NKT: 18 g<br>BŁ: 24 g<br>S:1995 mg |
| **czwartek 08.10.2026** | chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g | Kapuśniak z kiszonej kapusty 450 ml<br>Kluski z mięsem 250 g | jabłko | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g | **Kcal: 1981**<br>B: 73 g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | -rzodkiewka 30g<br>-pomidor 30g<br>- szynka drobiowa 60g<br>Herbata czarna<br>-biszkopty niskosłodzone<br>E: 530 kcal<br>B: 21 g; T: 14 g; WO: 55 g<br>A: 1,3,7 | Kiszona kapusta 100g<br><br>- Kompot owocowy<br><br>**E:820; B:** 32 g; **T:** 20 g; **W:** 115 g<br>A:1,3,7,9,10 | <br><br>E: 120 kcal<br>B: 1g<br>T: 0,<br>WO: 28 g | - parówka drobiowa 100g<br>- ogórek zielony 40 g<br>Herbata czarna<br><br>E: 511 kcal<br>B: 19g; T: 27 g; WO: 47 g<br>A: 1,7 | T: 61 g<br>WO: 245 g<br>NKT: 15 g<br>BŁ: 19 g<br>S: 1990mg |
| **09-10-2026 piątek** | - chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>- wędlina drobiowa 40g<br>- sałata<br>Ogórek kiszony 40g<br>Herbata czarna<br>arbuz<br>E: 490 kcal<br>B: 16 g; T: 17 g; WO: 49 g<br>A: 1,7 | - zupa jarzynowa 450 ml<br>- makaron z warzywami 250g<br>-ryba na parze 100g<br>- kompot owocowy<br><br>E: 760 kcal<br>B: 37 g; T: 14 g; WO: 109 g<br>A:1,3,4,7,9,10 | - ciasto<br>Drożdżowe<br>Niskosłodzone<br>100g<br>E: 220 kcal<br>B: 5 g; T: 6 g<br>WO: 38g<br><br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- szynka z indyka 40g,<br>- ser biały 40 g<br>- Papryka czerwona 40g<br>- herbata czarna<br><br>E: 480 kcal<br>B: 21 g; T: 15 g ; WO: 43 g<br>A: 1,7 | **Kcal: 1950**<br>B: 79 g<br>T: 52 g<br>WO: 239 g<br>NKT: 18<br>BŁ: 20<br>S:1995 mg |
| **10.10.2026 sobota** | chleb mieszany 80g<br>-margaryna 10g<br>-pasta jajeczna 50g<br>- szynka wieprzowa 30g<br>-rzodkiewka<br>Herbata czarna<br>- Ciasteczko owsiane<br>E: 515 kcal<br>B: 21 g, T: 24 g; WO: 56 g<br>A: 1,3,7 | - zupa pieczarkowa 450ml<br><br>- gołąbek bez zawijania ,100 g<br>- ziemniak 150g<br>- kiszona kapusta 100g<br><br>Kompot owocowy<br><br>E: 750 kcal<br>B: 20 g; T: 16 g; WO: 89 g<br>A: 1,7,9,10 | <br><br>Budyń<br><br>E: 144 kcal<br>B: 4 g<br>T: 3 g<br>WO: 38 g<br>A: 1,7 | - chleb mieszany 80 g<br>- margaryna 10 g<br>- szynka drobiowa 40 g<br>-ser żółty 40g<br>- papryka 40g<br>Herbata czarna<br><br>E: 465 kcal<br>B: 29g; T: 22 g; WO: 44 g<br>A: 1,7 | **Kcal: 1874**<br>B: 74 g<br>T: g<br>WO: 227 g<br>NKT: 16 g<br>BŁ: 26 g<br>S: 1970mg |

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.**