

JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA CUKRZYCOWA</i>
28.02.2026					
<i>śn.</i>	1,7	<i>1971KCAL</i>	<i>Białko : 62,4g Tłuszcz: 60,2 Węglowodany: 291g Kw. tł. nasycone: 14 Błonnik pokarmowy 26,7 Sód:2263mg</i>	-	chleb , masło kawa z mlekiem szynka konserwowa jajko
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie	z. selerowa klops gotowany ziemniaki buraczki
<i>z kol.</i>	1,7			-	chleb, masło herbata, szynka drobiowa jabłko
01.03.2026					
<i>śn.</i>	1,3,7	<i>1983kcal</i>	<i>Białko : 73,5g Tłuszcz: 55g Węglowodany:350g Kw. tł. nasycone: 9,38g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2137mg</i>	-	chleb , masło kawa z mlekiem, polędwica drobiowa twaróg
<i>ob.</i>	1,3,7,9			gotowanie na surowo,	z. z marchwi schab gotowany kasza surówka z selera i jabłka
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb masło herbata, krajanka z szynki sałata

02.03.2025					
<i>śn.</i>	1, 7	2052kcal	<i>Białko : 80.5g Tłuszcz: 69,6g Węglowodany: 412g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 23,8g Sód: 1929mg</i>	-	chleb , masło, zupa mleczna kawa z mlekiem, ogonówka
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie	barszcz z makaronem ryż na mleku z mussem jabłkowym kompot
<i>kol.</i>	1,4,7			-	chleb masło herbata, parówka cienka pomidor
03.03.2026					
<i>śn.</i>	1,7	212l	<i>Białko : 89,5g Tłuszcz: 57,4.g Węglowodany: 388.8g Kw. tł. nasycone: 11,3g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 1955mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem szynka drobiowa ser topiony
<i>ob.</i>	1, 3, 7, 9			gotowanie	krupnik schab gotowany ziemniaki surówka z marchwi i jabłka
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, schab wiśniowy jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

04.03.2026

<i>śn.</i>	1, 3, 7	1952kcal	<i>Białko : 62,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 410.7g Kw. tł. nasycone: 9,82g Błonnik pokarmowy 43,8g Sód: 1229mg</i>	-	chleb masło kawa z mlekiem szynka konserwowa jajko
<i>ob.</i>	1,4, 7, 9			<i>gotowanie</i>	z. pomidorowa z makaronem kurczak gotowany ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb masło, herbata, twaróg pomidor

05.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	1941 kcal	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 47,4.g Węglowodany: 414.8g Kw. tł. nasycone: 11,3g Błonnik pokarmowy 23,3g Sód: 1355mg</i>	-	chleb masło kawa z mlekiem, polędwica sopocka twaróg
<i>ob.</i>	1, 7, 9,10			<i>gotowanie</i>	z. ziemniaczana schab gotowany ziemniaki sałata w maślanie
<i>kol.</i>	1, 7			-	bułki, masło r., herbata, szynka drobiowa sałata

06.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	1887kcal	<i>Białko : 79,5g Tłuszcz: 47,4.g Węglowodany: 384.8g Kw. tł. nasycone: 16,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1275mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem z. mleczna pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>gotowanie ,</i>	z. szpinakowa pierogi leniwe kompot
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata ryba w galarecie sałata

07.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2234kcal	<i>Białko : ,74.5g Tłuszcz: 56,4.g Węglowodany: 391g Kw. tł. nasycone: 11,3g Błonnik pokarmowy 34,3g Sód: 1955mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem szynka tyrolska ser topiony
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>gotowanie , pieczenie</i>	z. solferino klops gotowany, sos koperkowy ziemniaki marchewka
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata parówka jabłko

08.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	223l	<i>Białko : 75g Tłuszcz: 45.5g Węglowodany: 327.7g Kw. tł. nasycone: 9,82g Błonnik pokarmowy 29,8g Sód: 1701mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem schab wiśniowy jajko
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>gotowanie , pieczenie</i>	rosół z ryżem schab gotowany kasza buraczki
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata ogonówka pomidor

09.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2108	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 62,4.g Węglowodany: 370.8g Kw. tł. nasycone: 20.26g Błonnik pokarmowy 34,3g Sód: 2305mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem z. mleczna polędwica drobiowa
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>gotowanie , pieczenie</i>	z z marchwi schab gotowany ziemniaki surówka z selera i jabłka
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata twaróg jabłko

ALERGENY:

- 1.** Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)
- 2.** Skorupiaki i produkty pochodne
- 3.** Jaja i produkty pochodne
- 4.** Ryby i produkty pochodne
- 5.** Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
- 6.** Soja o produkty pochodne
- 7.** Mleko i produkty pochodne
- 8.** Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne)
- 9.** Seler i produkty pochodne
- 10.** Gorczyca i produkty pochodne
- 11.** Nasiona sezamu i produkty pochodne
- 12.** Dwutlenek siarki
- 13.** Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
- 14.** Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

SPORZĄDZIŁ:

Specjalista Dietetyk

mgr inż. Daria Marciniak