

JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA CUKRZYCOWA
20.03.2026					
śn.	1,7	2001KCAL	<i>Białko : 62,4g Tłuszcz: 70,7 Węglowodany: 291g Kw. tł. nasycone: 20 Błonnik pokarmowy 26,7 Sód:2263mg</i>	-	bułki, masło.,zupa mleczna kawa z mlekiem, pasztet drobiowy
ob.	1, 3, 7, 9			gotowanie	z. pomidorowa ryba gotowana ziemniaki szpinak
z kol.	1,7			-	bułki, masło, herbata, twaróg jabłko
21.03.2026					
śn.	1,7	2143kcal	<i>Białko : 73,5g Tłuszcz: 65g Węglowodany:350g Kw. tł. nasycone: 15,38g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2137mg</i>	-	bułki, masło., kawa z mlekiem, szynka konserwowa ser topiony
ob.	1,3,7,9			gotowanie	z. krupnik klops gotowany ziemniaki sos koperkowy kisiel
kol.	1,7			-	bułki , masło., herbata, szynka drobiowa pomidor

22.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2252kcal	<i>Białko : 80.5g Tłuszcz: 69,6g Węglowodany: 412g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 23,8g Sód: 1929mg</i>	-	bułki , masło, kawa z mlekiem, połędwica drobiowa jajko
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie	rosół z ryżem wieprzowina gotowana kasza buraczki
<i>kol.</i>	1, 7			-	bułki , masło, herbata, tyrolska jabłko pieczone

23.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	245l	<i>Białko : 89,5g Tłuszcz: 57,4.g Węglowodany: 388.8g Kw. tł. nasycone: 16,3g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2155mg</i>	-	bułki, masło., zupa mleczna kawa z mlekiem schab wiśniowy
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie	z. selerowa wieprzowina gotowana ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1, 7			-	bułki, masło, herbata, pasztet drobiowy sałata

24.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2252kcal	<i>Białko : 62,5g Tłuszcz: 77.5g Węglowodany: 410.7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 43,8g Sód: 1829mg</i>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem polędwica sopocka pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie	z. solferino wieprzowina gotowana ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1, 7			-	bułki, masło, herbata, szynka konserwowa pomidor

25.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2241 kcal	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 77,4.g Węglowodany: 414.8g Kw. tł. nasycone: 19,3g Błonnik pokarmowy 23,3g Sód: 2155mg</i>	-	bułki, masło, z. mleczna kawa z mlekiem, parówka cienka
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie	rosół z makaronem kurczak gotowany ryż marchewka
<i>kol.</i>	1, 7			-	bułki, masło r., herbata, twaróg sałata

26.03.2026

<i>śn.</i>	1, 3	1987kcal	<i>Białko : 59,5g Tłuszcz: 77,4.g Węglowodany: 384.8g Kw. tł. nasycone: 16,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 2275mg</i>	-	bułki, masło., kawa z mlekiem ogonówka twaróg
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie ,	z. ziemniaczana sos spaghetti makaron kompot
<i>kol.</i>	1, 7			-	bułki, masło., herbata schab wiśniowy pomidor

27.03.2026

<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>	-	bułki, masło.,zupa mleczna kawa z mlekiem pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	1, 3,7, 9			gotowanie ,	z. pomidorowa z ryżem kopytka marchewka
<i>kol.</i>	1, 7			-	bułki, masło., herbata ryba w galarecie sałata

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