

JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBK	DIETA CUKRZYCOWA
30.03.2026					
śn.	1,7	2001KCAL	<i>Białko : 62,4g Tłuszcz: 70,7 Węglowodany: 291g Kw. tł. nasycone: 20 Błonnik pokarmowy 26,7 Sód: 2263mg</i>	-	chleb, masło., zupa mleczna kawa z mlekiem, schab wiśniowy
ob.	1, 7, 9			gotowanie	krupnik łazanki z serem kompot
z kol.	1			-	chleb, masło, herbata, tyrolska jabłko
31.03.2026					
śn.	1,7	2143kcal	<i>Białko : 73,5g Tłuszcz: 65g Węglowodany: 350g Kw. tł. nasycone: 15,38g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2137mg</i>	-	chleb, masło., kawa z mlekiem, szynka konserwowa pasztet drobiowy
ob.	1,3,7,9			gotowanie	barszcz z makaronem klops gotowany ziemniaki marchewka
kol.	1,7			-	chleb , masło., herbata, twaróg pomidor

01.04.2026

<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>	-	chleb , masło, z.mleczna kawa z mlekiem, połędwica drobiowa twaróg
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>gotowanie</i>	z. selerowa kurczak gotowany ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1			-	chleb , masło, herbata, szynka konserwowa sałata

02.04.2026

<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>	-	chleb, masło., kawa z mlekiem schab wiśniowy twaróg
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>gotowanie</i>	Zupa ziemniaczana wieprzowina gotowana ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata, połędwica sopocka jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

03.04.2026					
<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>	-	chleb, masło, z. mleczna kawa z mlekiem twaróg
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie	krupnik ryż na mleku z musem jabłkowym kompot
<i>kol.</i>	1, 4			-	chleb, masło, herbata, klops rybny pomidor
04.04.2026					
<i>śn.</i>	1,3,7	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>	-	chleb, masło, kawa z mlekiem, szynka konserwowa jajko
<i>ob.</i>	1,3, 7, 9			gotowanie	zupa z marchwi klops gotowany ziemniaki sur. z selera i jabłka
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, połędwica drobiowa pomidor

05.04.2026

<i>śn.</i>	1, 3, 7	1987kcal	<i>Białko : 59,5g Tłuszcz: 77,4g Węglowodany: 384.8g Kw. tł. nasycone: 16,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 2275mg</i>	-	chleb, masło., kawa z mlekiem ogonówka jajko babka drożdżowa
<i>ob.</i>	1,3, 7, 9			gotowanie ,	rosół z makaronem kurczak gotowany ryż, sos potrawkowy marchewka
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło., herbata szynka drobiowa jabłko

06.04.2026

<i>śn.</i>	1,3, 7	2234kcal	<i>Białko : ,74.5g Tłuszcz: 56,4g Węglowodany: 391g Kw. tł. nasycone: 11,3g Błonnik pokarmowy 34,3g Sód: 1955mg</i>	-	chleb, masło., kawa z mlekiem połędwica sopocka jajko placek drożdżowy
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie ,	z. pomidorowa z ryżem wieprzowina gotowana kasza buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata krajanka z szynki pomidor

07.04.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2333kcal	<i>Białko : 75g Tłuszcz: 85.5g Węglowodany: 327.7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 29,8g Sód: 2501mg</i>	-	chleb, masło., kawa z mlekiem szynka konserwowa ser topiony
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie pieczenie	barszcz z makaronem twarożek ziemniaki kompot
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata, pasztet drobiowy sałata

08.04.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2308	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 72,4.g Węglowodany: 370.8g Kw. tł. nasycone: 20.26g Błonnik pokarmowy 34,3g Sód: 2305mg</i>	-	chleb, masło,z. mleczna kawa z mlekiem, szynka drobiowa
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie	krupnik wieprzowina gotowana ziemniaki surówka z selera i jabłka
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło, herbata, twaróg jabłko pieczone

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