

JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBKI</i>	<i>DIETA CUKRZYCOWA</i>
19.04.2026					
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 ,kawa z mlekiem, polędwica drobiowa, pomidor
ob.	1,9			<i>gotowanie</i>	rosół z ryżem, wieprzowina gotowana, Kasza, marchewka
z kol.	1			-	chleb, masło, herbata, ogonówka, jablko
20.04.2026					
śn.	1,3,7	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, zupa mleczna, szynka konserwowa
ob.	1,7,9			<i>gotowanie</i>	zupa selerowa, wieprzowina gotowana, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej
kol.	1,7			-	chleb , masło, herbata, pasztet drobiowy, pomidor

21.04.2026

<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, kawa z mlekiem, polędwica drobiowa, jajko
<i>ob.</i>	1,7,9			<i>gotowanie na surowo</i>	zupa selerowa, wieprzowina gotowana, ziemniaki, sur. z marchwi i jabłka
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło, herbata, schab wiśniowy, sałata

22.04.2026

<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 zupa mleczna, ogonówka
<i>ob.</i>	1, 3,7, 9			<i>gotowanie</i>	barszcz z makaronem, pierogi leniwe, kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło, herbata, parówka cienka jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

23.04.2026					
<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, kawa z mlekiem szynka drobiowa, ser topiony
<i>ob.</i>	1, 9			gotowanie	rosół z makaronem, kurczak gotowany, ziemniaki, marchewka
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło, herbata, szynka konserwowa, pomidor
24.04.2026					
<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 r., kawa z mlekiem, zupa mleczna, pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie na surowo	zupa szpinakowa, ryba gotowana, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło, herbata, twaróg, sałata

25.04.2026

<i>śn.</i>	1,7	1987kcal	<i>Białko : 59,5g Tłuszcz: 77,4.g Węglowodany: 384.8g Kw. tł. nasycone: 16,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 2275mg</i>	-	chleb, masło, kawa z mlekiem połudwica sopocka, jajko
<i>ob.</i>	1,3,7,9			gotowanie , na surowo	zupa selerowa, klops gotowany, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata krajanka z szynki, pomidor

26.04.2026

<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, kawa z mlekiem szynka tyrolska, ser topiony
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	zupa koperkowa z makaronem, wieprzowina gotowana kasza, buraczki
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło, herbata, szynka drobiowa, jabłko

27.04.2026

<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 zupa mleczna, pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	1,3,7			gotowanie	barszcz zabieleny, łazanki z serem, kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło, herbata, połędwica drobiowa, jabłko

28.04.2026

<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 roś, kawa z mlekiem, szynka konserwowa, jajko
<i>ob.</i>	1,3,9			gotowanie	rosół z makaronem, kurczak gotowany, ziemniaki, sur. z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, parówka cienka, 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