

## JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA CUKRZYCOWA</i>
<b>29.04.2026</b>					
<i>śn.</i>	1,7	<i>2001KCAL</i>	<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, schab wiśniowy
<i>ob.</i>	1, 3,7,9			<i>gotowanie</i>	z. ziemniaczana, klops gotowany drob., ziemniaki, buraczki
<i>z kol.</i>	1,7			-	chleb, masło, herbata, twaróg, pomidor
<b>30.04.2026</b>					
<i>śn.</i>	1,7	<i>2143kcal</i>	<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, ogonówka ser topiony
<i>ob.</i>	1,7,9			<i>gotowanie</i>	zupa selerowa, wieprzowina gotowana, ziemniaki, galaretka
<i>kol.</i>	1			-	chleb , masło, herbata, połudwica sopocka, sałata

## 01.05.2026

<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, szynka konserwowa, sałata
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie na surowo	z. krupnik, wieprzowina gotowana, ziemniaki, sur. z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło, herbata, twaróg, pomidor

## 02.05.2026

<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, schab wiśniowy, ser topiony
<i>ob.</i>	1, 3,7, 9			gotowanie	rosół z ryżem, klops gotowany, ziemniaki, marchewka
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata, parówka, sałata

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

**03.05.2026**

<i>śn.</i>	1,7	2252kcal	<i>Białko : 62,5g</i> <i>Tłuszcz: 77.5g</i> <i>Węglowodany: 410.7g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 19,82g</i> <i>Błonnik pokarmowy 43,8g</i> <i>Sód: 1829mg</i>	-	chleb, masło, kawa z mlekiem ogonówka, twaróg
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie	zupa pomidorowa z makaronem, wieprzowina gotowana, kasza, surówka z selera i jabłka
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło, herbata, szynka drobiowa, pomidor

**04.05.2026**

<i>śn.</i>	1,3, 7	2241 kcal	<i>Białko : 69,5g</i> <i>Tłuszcz: 77,4.g</i> <i>Węglowodany: 414.8g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 19,3g</i> <i>Błonnik pokarmowy 23,3g</i> <i>Sód: 2155mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem, połudwica sopocka
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie na surowo	zupa z marchwi, ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem, kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło, herbata, twaróg, sałata

05.05.2026

<i>śn.</i>	1,7	1987kcal	<i>Białko : 59,5g</i> <i>Tłuszcz: 77,4g</i> <i>Węglowodany: 384.8g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 16,3g</i> <i>Błonnik pokarmowy 3,3g</i> <i>Sód: 2275mg</i>	-	chleb, masło, kawa z mlekiem połędwica drobiowa, pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie . na surowo	rosół z makaronem, kurczak gotowany, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata parówka cienka, jabłko

06.05.2026

<i>śn.</i>	1,7	2234kcal	<i>Białko : ,74.5g</i> <i>Tłuszcz: 56,4g</i> <i>Węglowodany: 391g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 11,3g</i> <i>Błonnik pokarmowy 34,3g</i> <i>Sód: 1955mg</i>	-	chleb, masło, kawa z mlekiem ogonówka, pomidor
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	barszcz zabieleny, twarożek ze szczypiorkiem, ziemniaki, kompot
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata, pasztet drobiowy, jabłko

**07.05.2026**

<i>śn.</i>	1,3,7	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, ostrowska, jajko
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	zupa z marchwi, wieprzowina gotowana, ziemniaki, buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata, polędwica drobiowa, sałata

**08.05.2026**

<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, pasztet drobiowy, sałata
<i>ob.</i>	1,3,9			gotowanie	z. szpinakowa, ryba gotowana, ziemniaki, sur. z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, twaróg, pomidor

## **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