JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA CUKRZYCOWA
29.05.2026					
śn.		2001KCAL	Białko : 62,4g Tłuszcz: 70,7 Węglowodany: 291g Kw. tł. nasycone: 20 Błonnik pokarmowy 26,7 Cukry proste: 8,6g Sód:2263mg		chleb(1), masło (7) z. mleczna (3,7) kawa z mlekiem(1,7), pasztet drob. sałata
ob.					z. selerowa (7,9) ryba (4) ziemniaki gotowane sur. z kapusty pekińskiej
kol.					chleb(1), masło (7) herbata, twaróg (7) jabłko
30.05.2026					
śn.		*2143kcal*	*Białko : 73,5g* *Tłuszcz: 65g* *Węglowodany:350g* *Kw. tł. nasycone: 15,38g* *Błonnik pokarmowy 33,3g* *Cukry proste: 11g* *Sód: 2137mg*		chleb (1), masło (7), kawa z mlekiem(1,7), szynka konserwowa (1,7) jajko (3)
ob.					rosół z kaszką (1,7,9) wieprzowina got. ziemniaki gotowane buraczki
kol.					chleb (1) , masło r.,(7) herbata, polędwica drobiowa(1,7) pomidor

31.05.2026			
śn.	*2002kcal*	*Białko : 80.5g* *Tłuszcz: 69,6g* *Węglowodany: 412g* *Kw. tł. nasycone: 19,82g* *Błonnik pokarmowy 23,8g* *Cukry proste: 8,6g* *Sód: 1929mg*	chleb(1), masło (7) kawa z mlekiem(1,7) polędwica sopocka (1,7) twaróg (7)
ob.			zupa selerowa(1,7,9) wieprzowina got. kasza gotowana (1) marchewka gotowana
kol.			chleb (1) , masło (7) herbata, szynka drobiowa (1,7) sałata
01.06.2026			
śn.	*1997*	*Białko : 89,5g* *Tłuszcz: 57,4.g* *Węglowodany: 388.8g* *Kw. tł. nasycone: 16,3g* *Błonnik pokarmowy 33,3g* *Cukry proste: 12g* *Sód: 2155mg*	chleb(1), masło (7), z. mleczna(3,7) kawa z mlekiem (1,7) ogonówka (1,7) pomidor
ob.			z. koperkowa z ryżem(1,7,9) wieprzowina got. ziemniaki gotowane sur. z marchwi i jabłka
kol.			chleb(1), masło (7) herbata, twaróg (7) sałata

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

\

02.06.2026			
śn.	*2052kcal*	*Białko : 62,5g* *Tłuszcz: 77.5g* *Węglowodany: 410.7g* *Kw. tł. nasycone: 19,82g* *Błonnik pokarmowy 43,8g* *Cukry proste: 11,6g* *Sód: 1829mg*	chleb(1), masło(7), kawa z mlekiem(1,7) szynka konser. (1,7) twaróg (7)
ob.			botwinka (1,7,9) kurczak got. ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			Chleb (1) , masło(7), herbata, schab wiśniowy (1,7) pomidor
03.06.*2026*			
śn.	*2007 kcal*	*Białko : 69,5g* *Tłuszcz: 77,4.g* *Węglowodany: 414.8g* *Kw. tł. nasycone: 19,3g* *Błonnik pokarmowy 23,3g* *Cukry proste: 12,1g* *Sód: 2155mg*	chleb (1) , masło(7), z. mleczna (3,7) kawa z mlekiem(1,7), polędwica sopocka (1,7) pomidor
ob.			z. ziemniaczana (1,7,9) klops gotowany ziemniaki gotowane sałata w maślance (7)
kol.		-	chleb(1) , masło r.,(7) herbata, szynka drobiowa (1,7) jabłko

04.06.2026			
śn.	*1987kcal*	*Białko : 59,5g* *Tłuszcz: 45,4.g* *Węglowodany: 384.8g* *Kw. tł. nasycone: 16,3g* *Błonnik pokarmowy 3,3g* *Cukry proste: 19,6g* *Sód: 2275mg*	chleb(1) , masło(7), kawa z mlekiem(1,7) parówka cienka (1,7) ser topiony (7)
ob.			Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) wieprz. gotowana ziemniaki gotowane buraczki
kol.			chleb(1), masło (7) herbata szynka tyrolska (1,7) pomidor

05.06.2026			
śn.	*2014kcal*	*Białko : ,74.5g* *Tłuszcz: 56,4.g* *Węglowodany: 391g* *Kw. tł. nasycone: 11,3g* *Błonnik pokarmowy 34,3g* *Cukry proste: 10,1g* *Sód: 1955mg*	chleb(1), masło(7) z. mleczna (3,7) kawa z mlekiem(1,7) pasztet drobiowy pomidor
ob.			krupnik (1,7,9) briso z polewą owocową kompot
kol.			chleb(1), masło(7), herbata twaróg (7) sałata

06.06.*2026*				
śn.	*2123kcal*	*Białko : 75g* *Tłuszcz: 65.5g* *Węglowodany: 327.7g* *Kw. tł. nasycone: 19,82g* *Błonnik pokarmowy 29,8g* *Cukry proste: 22,.9g* *Sód: 2501mg*		chleb(1) , masło(7) kawa z mlekiem(1,7) schab wiśniowy(1,7) jajko (3)
ob.				zupa selerowa (1,7,9) klops got. ziemniaki gotowane marchewka gotowana
kol.				chleb(1), masło(7), herbata, parówka (1,7) pomidor
07.06.*2026*				
śn.	*2212*	*Białko : 69,5g* *Tłuszcz: 72,4.g* *Węglowodany: 370.8g* *Kw. tł. nasycone: 20.26g* *Błonnik pokarmowy 34,3g* *Cukry proste: 13,5g* *Sód: 2305mg*		chleb(1), masło (7) kawa z mlekiem(1,7), polędwica drobiowa (1,7) twaróg (7)
ob.				zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) wieprz. gotowana(1,7) kasza gotowana (1) sur. z selera i jabłka
kol.				chleb(1), masło(7) herbata, szynka konserw. (1,7) 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