JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA CUKRZYCOWA
08.07.2026					
śn.		*2221KCAL*	*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 rośl. Zupa mleczna (1,7) kawa z mlekiem, (1,7) szynka konserwowa pomidor
ob.					Rosół z makaronem(1, 3,9) kurczak gotowany ryż, gotowany sos potrawkowy(1,3,7) marchewka gotowana
kol.					chleb (1), masło rośl. herbata, twaróg (7) sałata
09.07.2026					
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 roś. (7) kawa z mlekiem (1,7), ogonówka jajko (3)
ob.					zupa krupnik (1, 7,9) wieprzowina gotowana ziemniaki gotowane buraczki gotowane
kol.					chleb (1) , masło rośl. herbata, polędwica sopocka pomidor
yhuuhiygty					
10.07.2026					

śn.	*1972kcal*	*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 rośl zupa mleczna (1,3,7) kawa z mlekiem(1,7), pasztet drobiowy pomidor
ob.			z. szpinakowa (7,9) ryba smażona (4) ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			chleb (1) , masło rośl. herbata, pasztet drobiowy sałata
11.07.2026			
śn.	*2240 kcal*	*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 rosl. kawa z mlekiem (1,7) szynka konserwowa ser topiony (7)
ob.			z. selerowa (1,7,9) klops gotowany ziemniaki gotowane buraczki gotowane
kol.			Chleb (1), masło r., herbata, szynka tyrolska pomidor

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

12.07.2026			
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 rośl kawa z mlekiem (1,7) blok drobiowy ser topiony (7)
ob.			zupa pomidorowa z ryżem (7,9) wieprzowina gotowana kasza gotowana (1) marchew gotowana
kol.			chleb (1), masło rośl. herbata, szynka konserwowa pomidor
13.07.*2026*			
śn.	*2114 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 rośł. Zupa mleczna(1,7) kawa z mlekiem(1,7) ogonówka sałata
ob.			z. krupnik (1,7,9) łazanki z serem kompot
kol.			chleb (1) , masło r., herbata, polędwica drobiowa sałata

14.07.2026			
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 roś. kawa z mlekiem(1,7) parówka cienka pasztet drobiowy
ob.			Zupa selerowa (1,7,9) kurczak gotowany ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			chleb(1), masło r. herbata szynka gotowana pomidor

15.07.2026			
śn.	*2174kcal*	*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 r. zupa mleczna(7) kawa z mlekiem(1,7) ogonówka pomidor
ob.			z. owocowa z makaronem (3) wieprzowina gotowana ziemniaki gotowane surówka z selera i jabłka (9)
kol.			chleb(1), masło.(7), herbata twaróg (7) sałata

16.07.*2026*

śn.	*2346kcal*	*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 r. kawa z mlekiem(1,7) szynka konserwowa jajko (3)
ob.			z. ziemniaczana (7,9) sos spaghetti gotowany makaron gotowany (3) kompot
kol.			chleb,(1) masło r., herbata, polędwica drobiowa sałata
17.07.*2026*			
śn.	*2054 kcal*	*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 r. z. mleczna (3,7) kawa z mlekiem(1,7), pasztet drobiowy sałata
ob.			z. pomidorowa z ryżem (7,9) ryba gotowana(3) ziemniaki gotowane szpinak gotowany
kol.			chleb(1), masło r. herbata, twaróg (7) 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