11.11.2026. środa

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Zacierki na mleku – 450g Twarożek ze szczypiorkiem 30g papryka 30g Chleb pszenno-żytni - 150g Masło -10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Wędlina drob. – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Rosół z makaronem – 450g Udko pieczone - 140g Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g kompot	Chałka Sok Bobofruit	Wędlina wieprz. - 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 10g Herbata Pomidor – 30g Sałata	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zacierki na mleku – 450g Twarożek ze szczypiorkiem 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata papryka 30g	Kanapka: Wędlina drob. - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g	Rosół z makaronem – 450g Udko pieczone - 140g Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina wieprz.-30g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata	Bułka /Chleb razowy –1 szt./150g Wędlina wieprz. - 30g Masło – 20g Pomidor - 30g Herbata Sałata	Kanapka: Pasztet drob. – ¼ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2478.6 kcal
Białko ogółem: 91.8 g
Węglowodany ogółem: 326.4 g
Tłuszcz: 88.2 g
Sól: 8.1 g
Błonnik pokarmowy: 23.4 g
Suma cukrów prostych: 72.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.8 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2396.8 kcal
Białko ogółem: 86.4 g
Węglowodany ogółem: 315.2 g
Tłuszcz: 83.7 g
Sól: 7.4 g
Błonnik pokarmowy: 21.6 g
Suma cukrów prostych: 68.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.9 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2368.4 kcal
Białko ogółem: 96.2 g
Węglowodany ogółem: 278.6 g
Tłuszcz: 84.5 g
Sól: 7.2 g
Błonnik pokarmowy: 25.1 g
Suma cukrów prostych: 43.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.6 g

12.11.2026. czwartek

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Ryż na mleku – 450 Chleb pszenno-żytni - 150g Pasztet drob. – ¼ szt. Ogórek zielony – 30g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina drob. – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g	Zupa kalafiorowa– 450g Schab pieczony w sosie 100g Kasza jęczmienna - 200g Surówka z białej kapusty - 100g Kompot	Biszkopty Banan	Wędlina wieprz. 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Ryż na mleku – 450 Pasztet drob. – ¼ szt. Ogórek zielony – 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina drob. – 30g Ogórek kiszony – 30g	Zupa makaronowa – 450g Schab gotowany w sosie 100g Kasza jęczmienna - 200g Kalafior 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina drob. 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Wędlina wieprz. 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g Sałata	Kanapka: Jogurt naturalny Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2436.8 kcal
Białko ogółem: 94.6 g
Węglowodany ogółem: 318.7 g
Tłuszcz: 86.1 g
Sól: 7.8 g
Błonnik pokarmowy: 22.8 g
Suma cukrów prostych: 69.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.7 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2372.5 kcal
Białko ogółem: 88.3 g
Węglowodany ogółem: 309.6 g
Tłuszcz: 81.9 g
Sól: 7.1 g
Błonnik pokarmowy: 21.2 g
Suma cukrów prostych: 65.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.8 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2354.7 kcal
Białko ogółem: 99.8 g
Węglowodany ogółem: 272.4 g
Tłuszcz: 85.2 g
Sól: 7.0 g
Błonnik pokarmowy: 24.6 g
Suma cukrów prostych: 42.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.2 g

13.11.2026. piątek

Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku – 450g Dżem – 30g Chleb pszenno-żytni - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata Jabłko – 1szt.	Kanapka: Ser żółty – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g Sałata	Zupa burakowa - 450g Makaron z serem i ze słoninką -200g Kompot	Chałka Kiwi	Pasta z jaja – 50g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Kasza manna na mleku – 450g Dżem – 30g/Ser żółty – 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Jabłko – 1szt. Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ser żółty – 30g Ogórek kiszony – 30g Sałata	Zupa burakowa - 450g Makaron z serem i z masłem -200g Kompot	Chleb razowy – 100g Ryba w puszce – ½ szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Pasta z jaja – 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Rzodkiewka - 10g	Kanapka: Jogurt naturalny – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2418.6 kcal
Białko ogółem: 93.9 g
Węglowodany ogółem: 319.8 g
Tłuszcz: 84.8 g
Sól: 7.4 g
Błonnik pokarmowy: 23.5 g
Suma cukrów prostych: 74.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.2 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2396.4 kcal
Białko ogółem: 89.6 g
Węglowodany ogółem: 316.3 g
Tłuszcz: 81.8 g
Sól: 6.9 g
Błonnik pokarmowy: 22.1 g
Suma cukrów prostych: 70.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.1 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2376.2 kcal
Białko ogółem: 101.6 g
Węglowodany ogółem: 279.8 g
Tłuszcz: 85.1 g
Sól: 7.1 g
Błonnik pokarmowy: 25.8 g
Suma cukrów prostych: 44.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.9 g

14.11.2026. sobota

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Makaron na mleku – 450g Twarożek z rzodkiewką – 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina drob. – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa pomidorowa z ryżem – 450g Gulasz wieprzowy – 100g Kasza jęczmienna - 200g Surówka z kiszonej kapusty - 100g kompot	Herbatniki Banany	Wędlina wieprz. - 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g Papryka – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Makaron na mleku – 450g Twarożek z rzodkiewką – 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Papryka – 30g	Kanapka: Wędlina drob. - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa pomidorowa z ryżem – 450g Gulasz wieprzowy – 100g Kasza jęczmienna - 200g Surówka z kiszonej kapusty - 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina wieprz. - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlina wieprz. - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Ser żółty – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2516.4 kcal
Białko ogółem: 98.2 g
Węglowodany ogółem: 334.6 g
Tłuszcz: 88.9 g
Sól: 8.3 g
Błonnik pokarmowy: 25.6 g
Suma cukrów prostych: 73.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.2 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2438.7 kcal
Białko ogółem: 91.6 g
Węglowodany ogółem: 324.1 g
Tłuszcz: 83.5 g
Sól: 7.6 g
Błonnik pokarmowy: 23.7 g
Suma cukrów prostych: 69.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.3 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2392.8 kcal
Białko ogółem: 103.4 g
Węglowodany ogółem: 284.6 g
Tłuszcz: 85.7 g
Sól: 7.5 g
Błonnik pokarmowy: 26.4 g
Suma cukrów prostych: 45.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.1 g

15.11.2026. niedziela

Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku – 450g Ser żółty – 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Wędlina wieprz. – 30g Bułka - 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa neapolitańska – 450g Pierś pieczona w sosie - 100g Ryż 200g Surówka z kapusty białej 100g kompot	Biszkopty Kiwi	Wędlina wieprz. - 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Płatki owsiane – 450g Ser żółty – 30g Bułka – 1szt. Masło – 10g Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Wędlina wieprz. - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa makaronowa – 450g Pierś gotowana w sosie - 100g Ryż 200g Surówka z kapusty białej 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina wieprz. 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Kanapki: Wędlina wieprz. - 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Rzodkiewka – 10g	Kanapka: Pasztet drob. 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2468.5 kcal
Białko ogółem: 95.4 g
Węglowodany ogółem: 327.8 g
Tłuszcz: 85.6 g
Sól: 7.9 g
Błonnik pokarmowy: 26.1 g
Suma cukrów prostych: 70.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.8 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2394.2 kcal
Białko ogółem: 89.7 g
Węglowodany ogółem: 316.4 g
Tłuszcz: 80.8 g
Sól: 7.2 g
Błonnik pokarmowy: 24.3 g
Suma cukrów prostych: 66.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.9 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2362.7 kcal
Białko ogółem: 100.8 g
Węglowodany ogółem: 276.2 g
Tłuszcz: 84.1 g
Sól: 7.3 g
Błonnik pokarmowy: 27.2 g
Suma cukrów prostych: 42.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.1 g

16.11.2026. poniedziałek

Dieta podstawowa	Zacierki na mleku – 450g Chleb pszenno-żytni - 150g Twarożek z rzodkiewką – 30g Pomidor – 30g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Kanapka: Wędlina wieprz. - 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g Sałata	Zupa fasolowa- 450g Ryż z jabłkiem i jogurtem - 200g Kompot	Chałka Jogurt Gratka	Wędlina drob. - 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Zacierki na mleku – 450g Twarożek z rzodkiewką – 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina wieprz. - 30g Ogórek kiszony – 30g Sałata	Zupa jarzynowa - 450g Ryż z jabłkiem i jogurtem - 200g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina drob. - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata	Kanapki: Wędlina drob. - 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Jogurt naturalny – 1szt Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2418.7 kcal
Białko ogółem: 92.6 g
Węglowodany ogółem: 319.4 g
Tłuszcz: 85.2 g
Sól: 7.5 g
Błonnik pokarmowy: 24.8 g
Suma cukrów prostych: 68.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.4 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2361.8 kcal
Białko ogółem: 87.5 g
Węglowodany ogółem: 310.2 g
Tłuszcz: 80.4 g
Sól: 6.9 g
Błonnik pokarmowy: 23.1 g
Suma cukrów prostych: 64.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.6 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2351.6 kcal
Białko ogółem: 98.4 g
Węglowodany ogółem: 273.8 g
Tłuszcz: 83.6 g
Sól: 6.9 g
Błonnik pokarmowy: 25.7 g
Suma cukrów prostych: 41.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.8 g

17.11.2026. wtorek

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Ryż na mleku – 450g Twarożek ze śmietaną 30g papryka 30g Chleb pszenno-żytni - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Kanapka: Wędlina wieprz. – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa ogórkowa– 450g Karkówka duszona - 100g Ziemniaki - 200g Buraczki - 100g kompot	Wafle Sok Bobofrut – 1szt	Wędlina drob. - 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony – 30g	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Ryż na mleku – 450g Twarożek ze śmietaną 30g Bułka 1szt. / chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Rzodkiewka – 10g	Kanapka: Wędlina wieprz. - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g	Zupa ogórkowa– 450g Potrawka z kurczaka - 100g Ziemniaki - 200g Buraczki - 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina drob. – 30g Masło – 10g Ogórek kiszony- 30g	Kanapki: Wędlina drob. - 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Wędlina wieprz. – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g Sałata

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2504.8 kcal
Białko ogółem: 101.2 g
Węglowodany ogółem: 322.6 g
Tłuszcz: 89.7 g
Sól: 8.2 g
Błonnik pokarmowy: 23.9 g
Suma cukrów prostych: 71.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.4 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2432.6 kcal
Białko ogółem: 94.3 g
Węglowodany ogółem: 313.8 g
Tłuszcz: 84.2 g
Sól: 7.5 g
Błonnik pokarmowy: 22.1 g
Suma cukrów prostych: 67.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.2 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2381.5 kcal
Białko ogółem: 106.8 g
Węglowodany ogółem: 278.4 g
Tłuszcz: 84.9 g
Sól: 7.4 g
Błonnik pokarmowy: 26.2 g
Suma cukrów prostych: 43.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.8 g

18.11.2026. środa

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku – 450g Wędlina wieprz. – 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Wędlina drob. – 30g Bułka- 1szt. Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa pomidorowa z makaronem– 450g Kotlet z piersi kurczaka - 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot	Chałka Jogurt Gratka	Wędlina drob. - 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Kasza manna na mleku – 450g Wędlina wieprz. – 30g Bułka – 1szt. Masło – 10g Kawa inka/ herbata Pomidor – 30g	Kanapka: Wędlina drob. - 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Papryka – 30g	Zupa pomidorowa z makaronem– 450g Pierś gotowana w sosie - 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina drob. 30g Masło – 10g Pomidor – 30g Sałata	Kanapki: Wędlina drob. - 30g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Herbata Papryka – 30g	Kanapka: Pasztet drob. – ¼ szt. Chleb razowy – 100g Masło – 10g Pomidor – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2472.6 kcal
Białko ogółem: 99.4 g
Węglowodany ogółem: 325.8 g
Tłuszcz: 86.3 g
Sól: 8.0 g
Błonnik pokarmowy: 24.6 g
Suma cukrów prostych: 72.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.2 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2401.4 kcal
Białko ogółem: 93.1 g
Węglowodany ogółem: 316.2 g
Tłuszcz: 81.5 g
Sól: 7.3 g
Błonnik pokarmowy: 22.8 g
Suma cukrów prostych: 67.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.3 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2372.8 kcal
Białko ogółem: 104.6 g
Węglowodany ogółem: 276.5 g
Tłuszcz: 85.1 g
Sól: 7.2 g
Błonnik pokarmowy: 25.9 g
Suma cukrów prostych: 42.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.5 g

19.11.2026. czwartek

Dieta podstawowa	Makaron na mleku – 450g Ser żółty – 30g Chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Ogórek zielony – 30g	Kanapka: Wędlina wieprz. – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Ogórek zielony – 30g	Zupa kalafiorowa – 450g Klopsik w sosie pomidorowym 100g Kasza jęczmienna – 200g Mizeria ze śmietaną – 100g Kompot	Herbatniki Gruszka	Wędlina drob. - 30g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Papryka – 30g Herbata Sałata	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Makaron na mleku – 450g Ser żółty – 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata Ogórek zielony – 30g	Kanapka: Chleb razowy – 100g Masło – 10g Wędlina wieprz. – 30g Ogórek zielony – 30g	Zupa z lanym ciastem – 450g Pulpet w sosie pomidorowym 100g Kasza jęczmienna – 200g Kalafior – 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Wędlina drob. - 30g Masło – 10g Pomidor – 30g	Wędlina drob. - 30g Bułka 1szt./Chleb razowy - 150g Masło – 10g Papryka – 30g Herbata Sałata	Kanapka: Wędlina wieprz. – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2446.3 kcal
Białko ogółem: 96.7 g
Węglowodany ogółem: 320.5 g
Tłuszcz: 86.8 g
Sól: 7.7 g
Błonnik pokarmowy: 23.8 g
Suma cukrów prostych: 69.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.4 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2384.7 kcal
Białko ogółem: 90.2 g
Węglowodany ogółem: 311.4 g
Tłuszcz: 82.1 g
Sól: 7.1 g
Błonnik pokarmowy: 22.0 g
Suma cukrów prostych: 65.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.2 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2358.9 kcal
Białko ogółem: 102.5 g
Węglowodany ogółem: 274.2 g
Tłuszcz: 84.7 g
Sól: 7.0 g
Błonnik pokarmowy: 25.4 g
Suma cukrów prostych: 41.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.3 g

20.11.2026. piątek

Dieta / Posiłek	Śniadanie	II Śniadanie dzieci / cukrzycy	Obiad	Podwieczorek dzieci //cukrzycy	Kolacja	II Kolacja cukrzycy
Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku – 450g Twarożek ze szczypiorkiem 30g Chleb pszenno-żytni - 150g Masło - 10g Kawa inka / herbata	Ser żółty – 30g Bułka 1szt. Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g Sałata	Zupa pieczarkowa z makaronem - 450g Ryba smażona - 100g Ziemniaki – 200g Surówka z kiszonej kapusty – 100g Kompot	Chałka Kiwi	Śledzie z cebulą – 50g Chleb pszenno-żytni – 150g Masło – 20g Herbata Ogórek kiszony	-
Dieta lekkostrawna III / cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku – 450g Twarożek ze szczypiorkiem 30g Bułka 1szt./chleb razowy – 150g Masło – 10g Kawa inka/ herbata	Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ser żółty – 30g Ogórek kiszony – 30g Sałata	Zupa makaronowa - 450g Ryba pieczona - 100g Ziemniaki – 200g Surówka z kiszonej kapusty – 100g Kompot	Chleb razowy – 100g Ryba w puszce – ½ szt. Masło – 10g Pomidor – 30g	Pasztet drob. – ¼ szt./ Śledzie z cebulą – 50g Bułka – 1 szt./chleb razowy – 150g Masło – 20g Rzodkiewka - 10g Herbata	Kanapka: Jogurt naturalny – 30g Chleb razowy – 100g Masło – 10g Ogórek kiszony – 30g

Wartości odżywcze – dieta podstawowa
Wartość energetyczna: 2528.4 kcal
Białko ogółem: 102.6 g
Węglowodany ogółem: 331.7 g
Tłuszcz: 89.4 g
Sól: 8.4 g
Błonnik pokarmowy: 25.2 g
Suma cukrów prostych: 74.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.6 g

Wartości odżywcze – dieta dziecięca
Wartość energetyczna: 2446.8 kcal
Białko ogółem: 95.2 g
Węglowodany ogółem: 320.6 g
Tłuszcz: 83.8 g
Sól: 7.7 g
Błonnik pokarmowy: 23.4 g
Suma cukrów prostych: 69.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.4 g

Wartości odżywcze – dieta cukrzycowa
Wartość energetyczna: 2402.6 kcal
Białko ogółem: 107.4 g
Węglowodany ogółem: 282.1 g
Tłuszcz: 86.2 g
Sól: 7.6 g
Błonnik pokarmowy: 26.8 g
Suma cukrów prostych: 44.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.2 g

Jadłospis może ulec zmianie