

JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA WĄTROBOWA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PONIEDZIAŁEK 14.07.25

PIECZYWO ŻYTNIE 100g 2	ZUPA KREM Z DYNII 450ml 1,2,6	PIECZYWO RAZOWE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	MAKARON SPAGHETTI 200g 2,3	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY 50g 6	SOS DROBIOWO WIEPRZOWY Z WARZYWAMI 100g 6	POLEDWICA Z INDYKA 50g 6
POMIDOR 50g	pomidory 100g	OGÓREK 50g
KAWA INKA 200ml 6	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	HERBATA 200ml 2040kcal

WTOREK 15.07.25

PIECZYWO ORKISZOWE 100g 2	ZUPA GRYSIKOWA 450ml 1,2	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	ZIEMNIAKI 250g 6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER TWAROG Z JOGURT.100g 6	MIĘSO GOTOWANE 100g 2,3,	KIEŁBASA DROBIOWA 50g
OGÓREK ZIELONY 50g	MARCHEW Z WODY 100g 2,6	POMIDOR 50g
HERBATA 200,ml	KOMPOT WIELOOWOC 200,ml	HERBATA 200ml 2084kcal

ŚRODA 16.07.25

PIECZYWO JAGLANE 100g 2	ZUPA ZIEMNIACZANKA 450ml 1,2	PIECZYWO RAZOWE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	KASZOTTO Z WARZYWAMI 250g 2,3,	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SZYINKA WĘDZONA 50g	I MIĘSEM DROBIOWYM 6	PASTA SEROWO JAJECZNA 100g 3,6
RZODKIEWKA 40g	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	KIEŁKI BROKUŁA 50g
KAKAO 200ml 6		HERBATA 200ml 2107kcal

CZWARTEK 17.07.25

PIECZYWO ŻYTNIE 100g 2	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKIEM 450ml 1,6	PIECZYWO KUKURYDZIANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	ZIEMNIAKI 250g 2,6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY GOUDA 50g 6	PULPECIKI DROBIOWE 100g 2,3,6	SAŁATKA JARZYNOWA LEKKA 100g 3
POMIDOR 50g	SOS KOPERKOWY 80g 2,6	OGÓREK 40g
HERBATA 200ml	BURACZKI GOTOWANE 100g 8	HERBATA 200ml 2088kcal
	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	

PIĄTEK 18.07.25

PIECZYWO JAGLANE 100g 2	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM ZABIEL. 450ml 1,2,6	PIECZYWO RAZOWE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	PAMPUCHY DROŻDZOWE 200g 2,3,6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
TWAROŻEK Z JOGURTEM 100g 6	POLEWA JOGURTOWO OWOCOWA 100g 6	DZEM NISKOSŁODZONY 100g 1,4
RZODKIEWKA 40g	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	JABŁKO 50g
KAWA INKA 200ml 6		HERBATA 200ml 2012kcal

SOBOTA 19.07.25

PIECZYWO ŻYTNIE 100g 2	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 450ml 1,2	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	PYŻY Z MIĘSEM 250g 2,3,6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PASTA DROBIOWA Z SZCZYPIR 100g 2,6	MARCHEWKA 50g 6	SER ŻÓŁTY Z CZARNUSZKĄ 50g 6
POMIDOR 50g	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	MIX SAŁAT 30g
HERBATA 200ml		HERBATA 200ml 2022kcal

NIEDZIELA 20.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2	ZUPA ROSÓL Z MAKARONEM 450ml 1,2	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	ZIEMNIAKI 200g 6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
POLEDWICA Z INDYKA 50g	MIĘSO GOTOWANE 100/20g 2	KIEŁBASA ŻYWIECKA 80g
POMIDOR 50g	MIX WARZYW NA PARZE 100g 6	OGÓREK 50g
HERBATA 200ml	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	HERBATA 200ml 2094kcal

Wartość odżywcza:

Kalorie	2089 kcal
Białko	80 g
Tłuszcze	86 g
Węglowodany	242 g
Sól	7,2 g
Sód	2900 mg

Potas 3200 mg
Magnez 325 mg
Kwasy tł. nasycone 25 g