



Poniedziałek

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 633.5kcal •Energia 2653.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3.1g •Węglowodany 72.8g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	200
• Wędlina schab na kartki	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1107.4kcal •Energia 4566.7KJ •Białko 58.8g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 121.7g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 13.6g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	200
• Sos koperkowy (C) (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej (C)	100
• Cukinia gotowana (C) (9)	100
• Kompot owocowy b/c (C)	250



Podwieczorek

•Energia 30kcal •Energia 125KJ •Białko 1.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.2g •Węglowodany 7.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

• Surówka z selera i jabłka (9)	100
---------------------------------	-----



Kolacja

•Energia 565.9kcal •Energia 2366KJ •Białko 20.5g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 26g •Węglowodany 61.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Drugie śniadanie •Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Maślanka (7)	200



Wtorek

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 668.6kcal •Energia 2779.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 74.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 936.5kcal •Energia 3813.9KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 5.5g •Węglowodany 121.1g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 13g

Ilość g lub ml

• Zupa krupnik z ziemniakami (C) (1,9)	350
• Zrazy z ogórkiem kiszonym	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pieczarkowy (C) (1,7)	100
• Surówka z kwaszonej kapusty	100
• Kompot owocowy (C)	250
• Marchew z groszkiem	100



Podwieczorek

•Energia 120.5kcal •Energia 489.1KJ •Białko 5.3g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Koktajl mleczno-owocowy (C) (7)	200
-----------------------------------	-----

Wtorek



Kolacja

•Energia 551.1kcal •Energia 2306.1KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 26.3g •Węglowodany 61g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 305.1KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.7g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 2.9g

Ilość g lub ml

• Jabłko 1 szt. (C)	200
---------------------	-----






Środa

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 680.8kcal •Energia 2852.3KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 78.4g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 11g	
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny (7)	16.67
• Kakao na mleku b/c (C) (7)	250
• Wędlina szynka na kartki	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 809.6kcal •Energia 3404.8KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 6.2g •Węglowodany 151.2g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 14.2g	
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	350
• Ryż brązowy gotowany (C)	200
• Sos po chińsku z kurczakiem (1,9)	150
• Brokuły gotowane (C)	150
• Kompot owocowy	250
• Ogórek kiszony krojony	100
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 183.2kcal •Energia 769.1KJ •Białko 4g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 23g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	
• Orzechy włoskie łuskane (8)	15
• Pomarańcze	250

Środa



Kolacja

•Energia 656.5kcal •Energia 2723.9KJ •Białko 19.2g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 26.2g •Węglowodany 66.1g
•Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)

120

• Margaryna do smarowania (7)

20

• Herbata b/c (C)

250

• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)

20

• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) (1,3,7)

80

• Sałata zielona

2

• Ogórek zielony świeży

40

• Pomidor

40



Drugie śniadanie

•Energia 55.7kcal •Energia 236.7KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.9g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Kisiel owocowy b/c (C)

200



Czwartek

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11


Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 736.4kcal •Energia 3075.4KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 2.2g •Węglowodany 99.8g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 15.4g	
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Wędlina schab na kartki	20
• Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10)	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 914.8kcal •Energia 3805.5KJ •Białko 49.3g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 4.6g •Węglowodany 125.4g •Cukry 9.8g •Błonnik pokarmowy 7.9g	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Sztuka mięsa szynka wieprzowa gotowana (C) (9)	100
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (C)	200
• Surówka meksykańska z kukurydzą na bazie białej kapusty (3,10)	100
• Fasolka szparagowa z bułką tartą (C)	110
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 83kcal •Energia 349KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 1.1g •Węglowodany 18g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Surówka z marchwi i jabłka	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 617.7kcal •Energia 2588.6KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 23.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 25.6g •Węglowodany 67.4g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g	

Czwartek

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	50
• Herbata b/c (C)	250
• Wędzina szynka z liściem (1,6,7,10,12)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Drugie śniadanie •Energia 162.9kcal •Energia 685.9KJ •Białko 3.8g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 0.8g •Sól 0g •Węglowodany 20.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Migdały płatki	15
• Banany	120



Piątek

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 582.6kcal •Energia 2433.6KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 37.7g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 4g	
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Pasta warzywna	40
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 785.1kcal •Energia 3238.5KJ •Białko 42.9g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 4.9g •Węglowodany 112.1g •Cukry 9.9g •Błonnik pokarmowy 11.9g	
• Zupa brokułowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Filet rybny z mintaja gotowany (C) (4)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z marchwi (C)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	100
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 73kcal •Energia 305.1KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.7g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 2.9g	
• Jabłko 1 szt. (C)	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 767.4kcal •Energia 3203.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 41.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 25.9g •Węglowodany 78.8g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 13.8g	

Piątek

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Sałatka na bazie warzyw gotowanych z jajkiem (3,9,10)	120
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Drugie śniadanie •Energia 55.7kcal •Energia 236.7KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kisiel owocowy b/c (C)	200



Sobota

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 705.1kcal •Energia 2935.2KJ •Białko 25g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 82.2g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11.1g		
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)		120
• Masło ekstra 82% (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)		250
• Wędzina szynka z liściem (1,6,7,10,12)		40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)		50
• Ogórek zielony świeży		40
• Pomidor		40
• Sałata zielona		40
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 799.6kcal •Energia 3282.2KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 3g •Węglowodany 100.8g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 9.7g		
• Zupa pomidorowa z ryżem (C) (1,7,9)		350
• Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem		250
• Surówka z kapusty czerwonej (C)		100
• Marchew gotowana (C)		100
• Kompot owocowy (C)		250
Podwieczorek		Ilość g lub ml
•Energia 164.2kcal •Energia 685.9KJ •Białko 5.1g •Tłuszcz 6.8g •Tłuszcze nasycone 0.7g •Sól 0g •Węglowodany 22.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g		
• Słonecznik łuskany		15
• Gruszka 1 szt. (C)		170
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 382.3kcal •Energia 1600.1KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 25.8g •Węglowodany 21g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.1g		

Sobota

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	50
• Twarożek ze szczypiorkiem (C) (7)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Drugie śniadanie •Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Maślanka (7)	200



Niedziela

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 916.9kcal •Energia 3826.6KJ •Białko 46.2g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 82.9g
•Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 11g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 20 |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
| • Kakao na mleku b/c (C) (7) | 250 |
| • Szynka delikatesowa z kurcząt | 60 |
| • Ogórek zielony świeży | 40 |
| • Pomidor | 40 |
| • Sałata zielona | 2 |



Obiad

•Energia 1159.1kcal •Energia 4766KJ •Białko 63.8g •Tłuszcz 57.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 7.7g •Węglowodany 95.7g
•Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (C) (1,7,9) | 350 |
| • Udo z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10) | 180 |
| • Ziemniaki gotowane (C) | 200 |
| • Buraczki duszone (C) (1) | 100 |
| • Kompot owocowy (C) | 250 |
| • Ogórek kiszony krojony | 100 |



Podwieczorek

•Energia 79.1kcal •Energia 321.4KJ •Białko 5.1g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 10.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Koktajl truskawkowy (C) (7) | 200 |
|-------------------------------|-----|



Kolacja

•Energia 607.3kcal •Energia 2531.8KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 27.2g •Węglowodany 66g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Szynka delikatesowa z kurcząt	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Drugie śniadanie •Energia 55.7kcal •Energia 236.7KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kisiel owocowy b/c (C)	200



Tabela alergenów

Cukrzyca Wyspa Żary 6.11

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Wartości odżywcze w jadłospisie:

•Energia 16879.8kcal •Energia 70123.5KJ •Białko 703.4g •Tłuszcz 641g •Tłuszcze nasycone 167.3g •Sól 238.9g •Węglowodany 1997.8g •Cukry 159.3g
•Błonnik pokarmowy 244.1g