

**DIETA CUKRZYCOWA 8.01.2024 - 14.01.2024**

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Kalarepa (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g)  MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (1055 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka tostowa (30 g) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek z ziołami (100 g) Pomidor (100 g) Śliwki (55g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Połędwica z kurczaka (30g) Ogórek kiszony (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Śliwki (100 g)  MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny Sałata (1 g) MLE, GLU	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)  MLE, GLU	Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)  MLE, GLU, ORZ
Zupa jarzynowa z dynią 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Barszcz ukraiński 350 ml (1 por.) Makaron razowy 150g (1 por.) Duszony sos mięsno - warzywny (z Sałata lodowa z pomidorkami Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Kałafiorowa z ryżem - 350 ml (1 por.) Kasza gryczana gotowana na sypko - Pulpety drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 Brokuł gotowany - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Barszcz biały - 350ml (1 por.) Ryż brązowy gotowany 150g (1 por.) Leczo wielowarzywne z kurczakiem- 250g (1 Surówka z selera i jabłka - 100g (1 por.) Kałafior gotowany 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GO	Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)  MLE, GLU, ORZ, OZI	Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g Chleb razowy (35 g)  MLE, GLU,	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g Jabłko (180 g) Herbata czarna bez cukru (250ml)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g Połędwica drobiowa (30g) Papryka (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paprykarz wielowarzywny (50g) Surówka z ogórków kiszonych (150g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, RYB, SEL, GOR

Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka(50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g)
MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR
Wartość energetyczna: 2133 kcal Białko ogółem: 84,451g Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany ogółem: 282,62g Błonnik pokarmowy: 35,76g Węglowodany przyswajalne: 119,63g Sól: 4,89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55g	Wartość energetyczna:2112 kcal Białko ogółem: 93.53 g Tłuszcz: 66.92 g Węglowodany ogółem:302.23 g Błonnik pokarmowy: 36.25 g Węglowodany przyswajalne:231.77 Sól: 6.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone 4.80 g	Wartość energetyczna:2010 kcal Białko ogółem: 87.70 g Tłuszcz: 62.15 g Węglowodany ogółem:294.83 g Błonnik pokarmowy: 42.21 g Węglowodany przyswajalne:242.71 g Sól: 6.53 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g	Wartość energetyczna: 2098 kcal Białko ogółem:91.20 g Tłuszcz: 57.58 g Węglowodany ogółem: 321.23 g Błonnik pokarmowy: 42.95 g Węglowodany przyswajalne: 255.11 g Sól: 6.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g
<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>	
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Twarożek z papryką (100g) Kalarepa (50 g) Mandarynki (130g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (1055 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Papryka (100 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	
Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50) Sałata (1 g) MLE, GLU	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)  MLE, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 Śliwki (100 g)  MLE, GLU	
Zupa jarzynowa z dynią 350ml (1 por.) Kaszotto warzywne z ciecierzycą (z kaszy) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Ogórkowa z ryżem 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Gulasz z udźca kurczaka - 100g Sałata lodowa z pomidorkami Buraczki na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200	Zupa gulaszowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Duszona pierś z kurczaka - 100g Surówka z kapusty kiszonej - 150g Kalafior gotowany z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml	

	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)	Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki Chleb razowy (35 g)	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	
MLE, GLU, ORZ, OZI	MLE, GLU,		
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (50g) Papryka czerwona (50 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет drobiowy pieczony - (90g) Ogórki kiszane (100 g) Sałatka jarzynowa z warzyw Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g) Papryka (100 g) Jogurt naturalny (100g) Płatki owsiane (30g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka(50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g)	
MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	
Wartość energetyczna: 2059 kcal Białko ogółem: 99.24 g Tłuszcz: 63.37 g Węglowodany ogółem: 291.26 g Błonnik pokarmowy: 38.09 g Węglowodany przyswajalne: 234.18 g Sól: 6.84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91 g	Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 91.35 g Tłuszcz: 57.49 g Węglowodany ogółem: 302.51 g Błonnik pokarmowy: 37.04 g Węglowodany przyswajalne: 248.22 g Sól: 6.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 87.21 g Tłuszcz: 64.98 g Węglowodany ogółem: 286.04 g Błonnik pokarmowy: 41.11 g Węglowodany przyswajalne: 223.20 g Sól: 5.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	