

DIETA CUKRZYCOWA 15.01.2024 - 21.01.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wp, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Papryka czerwona(100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka (105 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Pomidor koktajlowy (60 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Serek homog., naturalny (50 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (70 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g) Pasta z jaj (100 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (120 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ
Jogurt naturalny z otrębami - 100g Mandarynki(100 g) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homog., naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU	Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Grubo tarte jabłko (20g) ORZ. OZI, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy(35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ	Jogurt naturalny z otrębami - 100g Mandarynki(100 g) MLE, GLU
Zupa brokułowa 350ml Kasza jęczmienna pęczak 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Fasolka z wody - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Surówka z tartej marchewki z olejem 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa jarzynowa 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 100g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Surówka z tartej marchewki z olejem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa kalafiorowa 350 ml Razowy makaron z sosem warzywnym - 250g Brokuł gotowany al dente- 150g Surówka z czerwonej kapusty - 100g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Surówka z białej kapusty - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietanką- 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR
Sok pomidorowy (100 ml)	Kefir z otrębami - 100g (1)	Jogurt naturalny z	Sok pomidorowy (100 ml)	Kefir z otrębami - 100g (1)	Jogurt naturalny z	Sok pomidorowy (100 ml)

Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	por MLE, GLU.	otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU,	Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	por.) MLE, GLU	otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU	Chleb razowy (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Mandarynki(160 g) MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (1 por.) Ogórki kiszzone (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Papryka czerwona (130 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40 g) Ogórki kiszzone(85 g) Rukola (10 g) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (100 g) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Polędwica z indyka (30 g) Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Kalarepa (100 g) Jabłko (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Kalarepa (50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki kiszzone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (10 g) Kalarepa (50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki kiszzone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy(35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,
Wartość energetyczna: 2133 kcal Białko ogółem: 84,45 g Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany ogółem: 282,62 g Błonnik pokarmowy: 35,76 g Węglowodany przyswajalne: 119,63 g Sól: 4,89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55 g	Wartość energetyczna: 2197 kcal Białko ogółem: 96,78 g Tłuszcz: 72,34 g Węglowodany ogółem: 301,25g Błonnik pokarmowy: 33,49 g Węglowodany przyswajalne: 91,28 g Sól: 2,95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,36 g	Wartość energetyczna: 2027 kcal Białko ogółem: 87,55 g Tłuszcz: 68,22 g Węglowodany ogółem: 281,92 g Błonnik pokarmowy: 36,51g Węglowodany przyswajalne: 120,71g Sól: 6,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,39g	Wartość energetyczna: 2102 kcal Białko ogółem: 89,24 g Tłuszcz: 66,82 g Węglowodany ogółem: 300, 82 g Błonnik pokarmowy: 36,40 g Węglowodany przyswajalne: 168,97 g Sól: 5,09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,65g	Wartość energetyczna: 2139 kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 74,56g Węglowodany ogółem: 290,43 g Błonnik pokarmowy: 31,46 g Węglowodany przyswajalne: 67,66 g Sól: 2,96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,38 g	Wartość energetyczna: 2071 kcal Białko ogółem: 87,68 g Tłuszcz: 69,47 g Węglowodany ogółem: 286,99 g Błonnik pokarmowy: 37,40 g Węglowodany przyswajalne: 168,89 g Sól: 9,06 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,18g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko ogółem: 95,42 g Tłuszcz: 66,65 g Węglowodany ogółem: 281,42 g Błonnik pokarmowy: 35,79 g Węglowodany przyswajalne: 154,43 g Sól: 4,67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g