

DIETA CUKRZYCOWA 22.01.2024 - 28.01.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>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)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>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)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb graham (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Pomidor (100 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Pomidor (50 g) Kalarepa (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Masło orzechowe kremowe (20 g) Kalarepa (100 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki(100 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy(35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki(100 g)</p> <p>MLE, GLU</p>
<p>Zupa jarzynowa z dodatkiem dyni 350ml (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.)</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Sałata lodowa z</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.)</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Sałata lodowa z</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p>

<p>Salata (1 g) Biały twaróg (100 g) Mandarynki- (110g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Salata (1 g) Ogórki kiszane (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Salata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Salata (1 g) Biały twaróg (100 g) Polędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszane (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Salata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Salata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Salata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (100 g) Mandarynki(110 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Salata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Polędwica sopocka (15 g) Pomidor (50 g) Salata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (15 g) Pomidor (50 g) Salata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Salata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Salata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Wędlna drobiowa (15 g) Pomidor (50 g) Salata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Salata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>