

DIETA CUKRZYCOWA 27.12.2023-31.12.2023

środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<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>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.) Śliwki (100 g)</p> <p>MLE, GLU</p>
<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.) Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Pulpet drobiowy duszony - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Mięta (5 g) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Pełnoziarniste pierogi z kaszą gryczaną i soczewicą - 250g (1 por.) Jogurtowo-koperkowy sos - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Ryż brązowy gotowany na sypko - 100g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g)</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g)</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>

MLE, GLU,		MLE, GLU	MLE, GLU	
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Połędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszane (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (100 g) Śliwki (110 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Wędlina drobiowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR

Normy dobowe															
Wartość energetyczna 2207 kcal	0%	✔	Wartość energetyczna 2053 kcal	7%	✔	Wartość energetyczna 2041 kcal	7%	✔	Wartość energetyczna 2089 kcal	5%	✔	Wartość energetyczna 2025 kcal	8%	✔	1000
Białko ogółem 64,67 g	8%	✔	Białko ogółem 61,06 g	3%	✔	Białko ogółem 69,17 g	1%	✔	Białko ogółem 64,67 g	7%	✔	Białko ogółem 62,34 g	6%	✔	1000
Tłuszcz 63,96 g	5%	✔	Tłuszcz 66,59 g	9%	✔	Tłuszcz 61,77 g	1%	✔	Tłuszcz 62,44 g	2%	✔	Tłuszcz 65,31 g	7%	✔	1000
Węglowodany ogółem 317,90 g	2%	✔	Węglowodany ogółem 331,96 g	10%	✔	Węglowodany ogółem 359,46 g	6%	✔	Węglowodany ogółem 304,94 g	6%	✔	Węglowodany ogółem 332,74 g	10%	✔	1000
Wartość energetyczna 9056,23 kJ	-		Wartość energetyczna 8576,90 kJ	-		Wartość energetyczna 8625,07 kJ	-		Wartość energetyczna 8738,99 kJ	-		Wartość energetyczna 8450,27 kJ	-		1000
Błonnik pokarmowy 42,63 g	7%	✔	Błonnik pokarmowy 43,78 g	9%	✔	Błonnik pokarmowy 49,67 g	9%	✔	Błonnik pokarmowy 44,17 g	10%	✔	Błonnik pokarmowy 40,48 g	1%	✔	1000
Węglowodany przewajdane 136,72 g	-		Węglowodany przewajdane 121,96 g	-		Węglowodany przewajdane 149,40 g	-		Węglowodany przewajdane 141,56 g	-		Węglowodany przewajdane 75,45 g	-		1000
Sól 6,34 g	-		Sól 4,17 g	-		Sól 7,79 g	-		Sól 6,43 g	-		Sól 6,63 g	-		1000
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,50 g	-		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,51 g	-		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,69 g	-		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,01 g	-		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,28 g	-		1000
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 14,93 g	-		Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 33,23 g	-		Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 13,81 g	-		Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27,72 g	-		Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 44,39 g	-		1000