

DIETA CUKRZYCOWA 29.01 - 04.02.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
<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 (1055 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni(30 g) Papryka czerwona (50 g) Ogórek kiszony (60g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (2 g) Szynka kanapkowa (45 g) Mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Pomidor (100 g) Mandarynki (55g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Ogórek kiszony (50 g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki (110 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) 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>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</p>	<p>Barszcz ukraiński 350 ml (1 por.) Makaron razowy 150g (1 por.) Duszony sos mięsno - warzywny (z mięsa wieprzowego) - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem - 350 ml (1 por.) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Pulpety drobiowe - 100g (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Brokuł gotowany - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Barszcz biały - 350ml (1 por.) Ryż brązowy gotowany 150g (1 por.) Leczo wielowarzywne z kurczakiem- 250g (1 por.) Surówka z selera i jabłka - 100g (1 por.) Kalafior gotowany 150g (1 por.) Mięta (5 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g)</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ, OZI</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>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
MLE, GLU, SEL, GO		MLE, GLU,	
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) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ, RYB	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) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	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
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka(50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) 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 g Sól: 6.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 4.80 g	Wartość energetyczna:2018 kcal Białko ogółem: 97.82 g Tłuszcz: 59.80 g Węglowodany ogółem:291.33 g Błonnik pokarmowy: 41.91 g Węglowodany przyswajalne:239.08 g Sól: 6.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 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

DIETA CUKRZYCOWA 29.01 - 04.02.2024

piątek	sobota	niedziela	
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Kefir niskotłuszczowy (100g) Mozzarella niskotłuszczowa (60g) 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 g) Sałata (1 g) MLE, GLU	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki (110 g) MLE, GLU	
Zupa jarzynowa z dynią 350ml (1 por.) Makaron razowy gotowany - 150g Sos wielowarzywny z ciecierzycą - 100g 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 koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Buraczki na ciepło - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	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,	
Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g) MLE, GLU, ORZ, OZI	Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) 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) Ser żółty (30 g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет drobiowy pieczony - (90g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g)	

piątek	sobota	niedziela	
Pasta jajeczna z pietruszką (50g) Papryka czerwona (50 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Ogórki kiszzone (100 g) Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z sosem koperkowym - 100g Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	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) Szyunka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szyunka z kurczaka (15 g) Papryka(50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szyunka z kurczaka (15 g) Papryka (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	
Wartość energetyczna: 2109 kcal Białko ogółem: 86.62 g Tłuszcz :67.37 g Węglowodany ogółem: 307.66 g Błonnik pokarmowy: 40.65 g Węglowodany przyswajalne: 214.24 g Sól: 3.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 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 ogółem: 21.78 g	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: 19.69 g	

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne