

# DIETA CUKRZYCOWA 01.01.2024 - 07.01.2024

| poniedziałek  | wtorek   | środa  | czwartek  | piątek   | sobota   | niedziela   |
|---|--|--|---|--|--|---|
| Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Szynka wp. gotowana (60 g)<br>Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.)<br>Sałata (1 g)<br>Pomidor (100 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR   | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g)<br>Jaja gotowane (50 g)<br>Sałata (1 g)<br>Papryka czerwona (100 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR  | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Paszтет z kurczaka (105 g)<br>Sałata (1 g)<br>Ogórki kiszzone (100 g)<br>Pomidor koktajlowy (60 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR  | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Sałata (1 g)<br>Ser edamski, tusty (30 g)<br>Serek homog., naturalny (50 g)<br>Pomidor koktajlowy (60 g)<br>Kalarepa (100 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR   | Chleb razowy (70 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Poledwica z indyka (30 g)<br>Pasta z jaj (100 g)<br>Sałata (1 g)<br>Ogórki kiszzone (120 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ               | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Szynka kanapkowa (45 g)<br>Serek homog., naturalny (50 g)<br>Sałata (1 g)<br>Pomidor koktajlowy (100 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR   | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g)<br>Jaja gotowane (50 g)<br>Sałata (1 g)<br>Papryka czerwona (100 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ  |
| Jogurt naturalny z otrębami - 100g<br>Śliwki (100 g)<br>MLE, GLU  | Sok pomidorowy (100 ml)<br>Chleb razowy (35 g)<br>Serek homog., naturalny 0% tłuszczu (50 g)<br>Sałata (1 g)<br>MLE, GLU   | Chleb razowy (35g)<br>Masło orzechowe (20g)<br>Grubo tarte jabłko (20g)<br>ORZ, OZI, GLU   | Jogurt naturalny z otrębami - 100g<br>Jabłko (180 g)<br>MLE, GLU, ORZ   | Sok pomidorowy (100 ml)<br>Chleb razowy(35 g)<br>Serek homog., naturalny (50 g)<br>Sałata (1 g)<br>MLE, GLU  | Jogurt naturalny z otrębami - 100g<br>Jabłko (180 g)<br>MLE, GLU, ORZ  | Jogurt naturalny z otrębami - 100g<br>Śliwki (100 g)<br>MLE, GLU  |
| Zupa brokułowa 350ml<br>Kasza jęczmienna pęczak 150g<br>Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Fasolka z wody - 100g<br>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml<br>Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g<br>Surówka z tartej marchewki z olejem 150g<br>Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g<br>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Zupa jarzynowa 350 ml<br>Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g<br>Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 100g<br>Surówka z kiszzonego ogórka - 150g<br>Mięta - 200 ml<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Kapuśniak - 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 150g<br>Duszona szynka w sosie - 100g<br>Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g<br>Surówka z tartej marchewki z olejem - 150g<br>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Zupa kalafiorowa 350 ml<br>Razowy makaron z sosem warzywnym - 250g<br>Brokuł gotowany al dente- 150g<br>Surówka z czerwonej kapusty - 100g<br>Mięta - 200 ml<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Zupa koperkowa - 350 ml<br>Ziemniaki gotowane- 150g<br>Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g<br>Surówka z białej kapusty - 150g<br>Surówka z kiszzonego ogórka - 100g<br>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietanką- 350 ml<br>Ziemniaki gotowane - 150g<br>Kurczak pieczony w rękawie - 100g<br>Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 150g<br>Sałata masłowa z jogurtem - 100g<br>Mięta - 200 ml<br>MLE, GLU, SEL, GOR |
| Sok pomidorowy (100 ml)<br>Chleb żytni jasny (35 g)<br>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)<br>Sałata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR  | Kefir z otrębami - 100g (1 por.)<br>MLE, GLU.  | Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.)<br>MLE, GLU,   | Sok pomidorowy (100 ml)<br>Chleb żytni jasny (35 g)<br>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)<br>Sałata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR  | Kefir z otrębami - 100g (1 por.)<br>MLE, GLU   | Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.)<br>MLE, GLU  | Sok pomidorowy (100 ml)<br>Chleb razowy (35 g)<br>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)<br>Sałata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR   |
| Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Ser twarogowy, chudy (90 g)<br>Serek homogenizowany, naturalny (100 g)<br>Śliwki (160 g)  | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Pasta jajeczna z tuńczykiem (1 por.)<br>Ogórki kiszzone (120 g)<br>Papryka czerwona (50 g)<br>Rukola (10 g)  | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Szynka wiejska (45 g)<br>Papryka czerwona (130 g)<br>Kalarepa (100 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR  | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Szynka wp. gotowana (40 g)<br>Pomidor (85 g)<br>Rukola (10 g)<br>Jabłko (180 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR   | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Szynka kanapkowa (45 g)<br>Serek wiejski, 1% tłuszczu (100 g)<br>Jabłko (180 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR                                | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Poledwica z indyka (30 g)<br>Serek twarogowy, ziarnisty (100 g)<br>Sałata (1 g)<br>Pomidor koktajlowy (100 g)   | Chleb razowy (105 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Szynka wiejska (30 g)<br>Ser twarogowy, chudy (90 g)<br>Kalarepa (100 g)<br>Śliwka (100 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR  |

|   |  |   |  |   |   |  |
|---|--|---|--|---|---|--|
| MLE, GLU,   | MLE, GLU, SEL, GOR   |   |  |   | MLE, GLU, SEL, GOR  |  |
| Chleb razowy (35 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Ser gouda, tusty (25 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Salata (1 g)<br>MLE, GLU, | Chleb razowy (35 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Kalarepa (50 g)<br>Szynka z indyka (15 g)<br>Salata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Chleb razowy (35 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Ogórki kiszzone (50 g)<br>Szynka z kurczaka (15 g)<br>Salata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Chleb razowy (35 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Ser gouda, tusty (25 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Salata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Chleb razowy (35 g)<br>Masło ekstra (10 g)<br>Kalarepa (50 g)<br>Szynka z indyka (15 g)<br>Salata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Chleb razowy (35 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Ogórki kiszzone (50 g)<br>Szynka z kurczaka (15 g)<br>Salata (1 g)<br>MLE, GLU, SEL, GOR | Chleb razowy(35 g)<br>Masło ekstra (5 g)<br>Ser gouda, tusty (25 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Salata (1 g)<br>MLE, GLU, |

| Normy dobowe  |     |   |     |   |    |   |    | Ukryj   |     |   |    |   |    |
|---|-----|---|-----|---|----|---|----|---|-----|---|----|---|----|
| Wartość energetyczna<br>2133 kcal                         | 3%  | Wartość energetyczna<br>2197 kcal                         | 0%  | Wartość energetyczna<br>2027 kcal                         | 8% | Wartość energetyczna<br>2102 kcal                         | 4% | Wartość energetyczna<br>2139 kcal                         | 3%  | Wartość energetyczna<br>2071 kcal                         | 6% | Wartość energetyczna<br>2048 kcal                         | 7% |
| Białko ogółem<br>84.45 g                                  | 4%  | Białko ogółem<br>96.78 g                                  | 10% | Białko ogółem<br>87.55 g                                  | 1% | Białko ogółem<br>89.24 g                                  | 1% | Białko ogółem<br>82.13 g                                  | 7%  | Białko ogółem<br>87.68 g                                  | 0% | Białko ogółem<br>95.42 g                                  | 8% |
| Tłuszcz<br>80.47 g  | 10% | Tłuszcz<br>72.34 g  | 1%  | Tłuszcz<br>68.22 g  | 7% | Tłuszcz<br>66.82 g  | 9% | Tłuszcz<br>74.58 g  | 2%  | Tłuszcz<br>69.47 g  | 5% | Tłuszcz<br>66.65 g  | 9% |
| Węglowodany ogółem<br>282.62 g                            | 5%  | Węglowodany ogółem<br>301.25 g                            | 1%  | Węglowodany ogółem<br>281.92 g                            | 5% | Węglowodany ogółem<br>300.82 g                            | 1% | Węglowodany ogółem<br>290.43 g                            | 2%  | Węglowodany ogółem<br>286.99 g                            | 3% | Węglowodany ogółem<br>281.42 g                            | 5% |
| Wartość energetyczna<br>8895.14 kJ                        | -   | Wartość energetyczna<br>10674.34 kJ                       | -   | Wartość energetyczna<br>8457.71 kJ                        | -  | Wartość energetyczna<br>8798.87 kJ                        | -  | Wartość energetyczna<br>8905.91 kJ                        | -   | Wartość energetyczna<br>8648.08 kJ                        | -  | Wartość energetyczna<br>10095.56 kJ                       | -  |
| Błonnik pokarmowy<br>35.76 g                              | 2%  | Błonnik pokarmowy<br>33.49 g                              | 4%  | Błonnik pokarmowy<br>36.51 g                              | 4% | Błonnik pokarmowy<br>36.40 g                              | 4% | Błonnik pokarmowy<br>31.46 g                              | 10% | Błonnik pokarmowy<br>37.40 g                              | 7% | Błonnik pokarmowy<br>35.79 g                              | 2% |
| Węglowodany<br>przywzajalne<br>119.63 g                   | -   | Węglowodany<br>przywzajalne<br>91.28 g                    | -   | Węglowodany<br>przywzajalne<br>120.71 g                   | -  | Węglowodany<br>przywzajalne<br>168.97 g                   | -  | Węglowodany<br>przywzajalne<br>67.66 g                    | -   | Węglowodany<br>przywzajalne<br>168.89 g                   | -  | Węglowodany<br>przywzajalne<br>154.43 g                   | -  |
| Sól<br>4.89 g   | -   | Sól<br>2.95 g   | -   | Sól<br>6.30 g   | -  | Sól<br>5.09 g   | -  | Sól<br>2.96 g   | -   | Sól<br>9.06 g   | -  | Sól<br>4.67 g   | -  |
| Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>38.55 g            | -   | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>24.36 g            | -   | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>23.39 g            | -  | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>31.65 g            | -  | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>24.35 g            | -   | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>32.18 g            | -  | Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>27.65 g            | -  |
| Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>28.87 g | -   | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>31.07 g | -   | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>28.77 g | -  | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>19.17 g | -  | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>30.26 g | -   | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>27.37 g | -  | Kwasy tłuszczowe<br>jednonienasycone<br>ogółem<br>24.45 g | -  |