

DIETA CUKRZYCOWA 12.02.2024 - 18.02.2024

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) Ser żółty (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.) Fasolka szparagowa</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.)</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Ryż brązowy gotowany</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez</p>

gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Kasza jęczmienna pęczak - 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki z olejem- 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Wieprzowina w sosie koperkowym - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	por.) Brokuły gotowane al dente - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Gulasz warzywny do kaszy - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	jogurtem - 100g (1 por.) Mięta (5 g) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	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.) MLE, GLU, SEL, GOR	na sypko - 100g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Schab gotowany - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR
Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	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 (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g) MLE, GLU	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Mandarynki- (110g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszane (100 g) Pasta jajeczna z	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage -	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Połędwica sopocka (36	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30

Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) MLE, GLU,	tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	różne smaki 20g (1 por.) Jajko gotowane (40 g) MLE, GLU, SEL, GOR	g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszzone (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (100 g) Mandarynki(110 g) MLE, GLU, 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) Polędwica sopocka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser żółty (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
Wartość energetyczna: 2133 kcal Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany przyswajalne: 282.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55 g Białko ogółem: 84.45 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 35,73 g Sól: 4,89 g	Wartość energetyczna: 2197 kcal Tłuszcz: 72,34g Węglowodany przyswajalne: 301,25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g Białko ogółem: 96,78 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 33,49g Sól: 2,95 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 63.24 g Węglowodany przyswajalne: 275.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.59 g Białko ogółem: 89.04 g Węglowodany ogółem: 341.84 g Błonnik pokarmowy: 37.01 g Sól: 5.53 g	Wartość energetyczna: 2102 kcal Tłuszcz: 66.82 g Węglowodany przyswajalne: 166.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,65 g Białko ogółem: 89,24 g Węglowodany ogółem: 300,28 g Błonnik pokarmowy: 36,4 g Sól: 5.09 g	Wartość energetyczna: 2139 kcal Tłuszcz: 74,56 g Węglowodany przyswajalne: 290.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g Białko ogółem: 82,13 g Węglowodany ogółem: 290.43 g Błonnik pokarmowy: 31.46 g Sól: 2.96 g	Wartość energetyczna: 2071 kcal Tłuszcz: 69,47 g Węglowodany przyswajalne: 166.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,18 g Białko ogółem: 82.89 g Węglowodany ogółem: 286.99 g Błonnik pokarmowy: 37.4 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Tłuszcz: 66.65 g Węglowodany przyswajalne: 154.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g Białko ogółem: 95.42 g Węglowodany ogółem: 281.42 g Błonnik pokarmowy: 35.79 g Sól: 4.67g

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,