

DIETA CUKRZYCOWA 04.03.2024 - 10.03.2024

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) 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.) Mielone duszone w</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.) Pulpety drobiowe</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.)</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Pełnoziarniste pierogi z</p>	<p>Rosół z makaronez razowym 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>Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>Kasza jęczmienna pęczak - 150g (1 por.)</p> <p>Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>sosie koperkowym - 100g</p> <p>Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z tartej marchewki z olejem- 100g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>duszone w sosie - 200g (1 por.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.)</p> <p>Brokuły gotowane al dente - 100g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Gulasz z szynki - 250g</p> <p>Salata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.)</p> <p>Mięta (5 g)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>kaszą gryczaną i soczewicą - 250g (1 por.)</p> <p>Jogurtowo-koperkowy sos - 100g (1 por.)</p> <p>Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Ryż brązowy gotowany na sypko - 100g (1 por.)</p> <p>Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>Salata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.)</p> <p>Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.)</p> <p>Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Sok pomidorowy (100 ml)</p> <p>Chleb żytni jasny (35 g)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g)</p> <p>Masło orzechowe (20g)</p> <p>Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ, OZI</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g)</p> <p>Masło orzechowe (20g)</p> <p>Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml)</p> <p>Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)</p> <p>Chleb razowy (35 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.)</p> <p>Jabłko (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Biały twarożek (100 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Ogórki kiszzone (100 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor (100 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Biały twarożek (100 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Ser gouda (25 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pasta jajeczna z zieloną</p>	<p>Chleb razowy (105 g)</p> <p>Masło ekstra (5 g)</p> <p>Salata (1 g)</p> <p>Pomidor (100 g)</p>

Mandarynki- (110g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) MLE, GLU,	Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Jajko gotowane (40 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Polędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszzone (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Szynka kanapkowa (30 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