

DIETA CUKRZYCOWA 11.03 - 17.03.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
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) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (1055 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka babuni(30 g) Papryka czerwona (50 g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	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	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Kalarepa (50g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	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) 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
Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki (110 g) MLE, GLU	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	Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g) MLE, GLU, ORZ	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.) Ziemniaki gotowane 150g 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	Barszcz ukraiński 350 ml (1 por.) Makaron razowy 150g 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.)	Kalafiorowa z ziemniakami - 350 ml 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.)	Barszcz biały - 350ml Ryż brązowy gotowany 150g 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,	Zupa jarzynowa z dynią 350ml 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 ziemniakami 350 ml Ziemniaki gotowane 150g 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 kiszzonej - 150g Kalafior gotowany z masłem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,				
Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GO	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, 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) Biały twaróg (100 g) 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 kiszone (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 Polędwica 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 (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (30 g) Pasta jajeczna z pietruszką (50g) Papryka czerwona (50 g) Jabłko (180g) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Paszтет drobiowy pieczony - (90g) Ogórki kiszone (100 g) Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z sosem koperkowym - 100g Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Polędwica sopocka (30g) 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) 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	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: 2112 kcal Białko ogółem: 84,451g Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany ogółem: 282,62g	Wartość energetyczna: 2100 kcal Białko ogółem: 93.53 g Tłuszcz: 66.92 g Węglowodany ogółem: 301.2 g	Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 96.61 g Tłuszcz: 59.80 g Węglowodany ogółem: 290.35 g	Wartość energetyczna: 2098 kcal Białko ogółem: 91.20 g Tłuszcz: 57.58 g Węglowodany ogółem: 321.23 g	Wartość energetyczna: 2098 kcal Białko ogółem: 86.62 g Tłuszcz :67.37 g Węglowodany ogółem: 305.43 g	Wartość energetyczna: 2008 kcal Białko ogółem: 90.28 g Tłuszcz: 57.49 g Węglowodany ogółem: 301.12 g	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 87.21 g Tłuszcz: 64.98 g Węglowodany ogółem: 286.04 g

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Błonnik pokarmowy: 34,12g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 116,67g</p> <p>Sól: 4,89 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55g</p>	<p>Błonnik pokarmowy: 34.13 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne:230.6 g</p> <p>Sól: 6.39 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 4.80 g</p>	<p>Błonnik pokarmowy: 40.19 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne:235.1 g</p> <p>Sól: 6.97 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g</p>	<p>Błonnik pokarmowy: 42.95 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 255.11 g</p> <p>Sól: 6.14 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g</p>	<p>Błonnik pokarmowy: 38.58 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 213.14 g</p> <p>Sól: 3.97 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 g</p>	<p>Błonnik pokarmowy: 36.08 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 244.12 g</p> <p>Sól: 6.98 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g</p>	<p>Błonnik pokarmowy: 41.11 g</p> <p>Węglowodany przyswajalne: 223.20 g</p> <p>Sól: 5.76 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g</p>