

DIETA CUKRZYCOWA 29.04.2024 - 05.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wp, gotowana (60 g) Serek kanapkowy 50g Sałata (1 g) Papryka czerwona(100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka (70 g) Ser mozzarella niskotłuszczowy (40g) Sałata (1 g) Ogórki zielone (100 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Serek kanapkowy 50g Pomidor koktajlowy (60 g) Rzodkiewka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (70 g) Masło ekstra (10 g) Polędwica z indyka (30 g) Jajko gotowane 50g Sałata (1 g) Ogórki zielone (120 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek kanapkowy(50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR ,JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Rzodkiewka (100 g) MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homog., naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Grubo tarte jabłko (20g) ORZ. OZI, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy(35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Rzodkiewka (100 g) MLE, GLU</p>
<p>Zupa brokułowa 350ml Kasza jęczmienna pęczak 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Fasolka z wody - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p>	<p>Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Surówka z tartej marchewki z olejem 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 100g Surówka z kiszonego ogórka - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Surówka z tartej marchewki z olejem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350 ml Razowy makaron z sosem warzywnym - 250g Brokuł gotowany al dente- 150g Surówka z czerwonej kapusty - 100g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Surówka z białej kapusty - 150g Surówka z kiszonego ogórka - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietanką- 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Mięta - 200 ml</p>

MLE, GLU, SEL, GOR			MLE, GLU, SEL, GOR			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	Kefir z otrębami - 100g (1 por MLE, GLU.	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU,	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica drobiowa (60 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Jabłko (130 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (1 por.) Ogórek zielony (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Papryka czerwona (130 g) Rzodkiewka(100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40 g) Ogórek zielony (85 g) Rukola (10 g) Jabłko (180 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (100 g) Jabłko (180 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g) Ser mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Rzodkiewka(100 g) Jabłko (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Rzodkiewka(50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki zielone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (10 g) Rzodkiewka(50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki zielone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy(35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,
Wartość energetyczna: 2133 kcal Białko ogółem: 84,45 g Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany ogółem: 282,62 g Błonnik pokarmowy: 35,76 g Węglowodany przyswajalne: 119,63 g Sól: 4,89 g	Wartość energetyczna: 2197 kcal Białko ogółem: 96,78 g Tłuszcz: 72,34 g Węglowodany ogółem: 301,25g Błonnik pokarmowy: 33,49 g Węglowodany przyswajalne: 91,28 g Sól: 2,95	Wartość energetyczna: 2027 kcal Białko ogółem: 87,55 g Tłuszcz: 68,22 g Węglowodany ogółem: 281,92 g Błonnik pokarmowy: 36,51g Węglowodany przyswajalne: 120,71g Sól: 6,30	Wartość energetyczna: 2102 kcal Białko ogółem: 89,24 g Tłuszcz: 66,82 g Węglowodany ogółem: 300, 82 g Błonnik pokarmowy: 36,40 g Węglowodany przyswajalne: 168,97 g Sól: 5,09 g	Wartość energetyczna: 2139 kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 74,56g Węglowodany ogółem: 290,43 g Błonnik pokarmowy: 31,46 g Węglowodany przyswajalne: 67,66 g Sól: 2,96 g	Wartość energetyczna: 2071 kcal Białko ogółem: 87,68 g Tłuszcz: 69,47 g Węglowodany ogółem: 286,99 g Błonnik pokarmowy: 37,40 g Węglowodany przyswajalne: 168,89 g Sól: 9,06 g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko ogółem: 95,42 g Tłuszcz: 66,65 g Węglowodany ogółem: 281,42 g Błonnik pokarmowy: 35,79 g Węglowodany przyswajalne: 154,43 g Sól: 4,67 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,39g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,65g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,18g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g