

DIETA CUKRZYCOWA 6-12.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Mozzarella typu light - 45g Szynka wiejska (45 g) Rzodkiewka (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 zielony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb graham (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (2 g) Ser żółty (40 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) Rzodkiewka(50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy(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 kanapkowy (50 g) Masło orzechowe kremowe (20 g) Rzodkiewka (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) Rzodkiewka (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR ,JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko 180g</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek kanapkowy (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.) Jabłko 180g</p> <p>MLE, GLU</p>
<p>Zupa jarzynowa z dodatkiem dyni 350ml (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone duszone w sosie koperkowym - 100g Sałata lodowa z pomidorkami</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.) Pulpety drobiowe duszone w sosie - 200g (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.) Gulasz z szynki - 250g Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.)</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Pełnoziarniste pierogi z kaszą gryczaną i soczewicą - 250g (1 por.) Jogurtowo-koperkowy</p>	<p>Rosół z makaronez razowym 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Ryż brązowy gotowany na sypko - 100g (1 por.) Potrawka z kurczaka -</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.)</p>

<p>cukru - 200 ml (1 por.) Kasza jęczmienna pęczak - 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki z olejem- 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>por.) Brokuły gotowane al dente - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Mięta (5 g) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>sos - 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>100g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ, OZI</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Jabłko 180g Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki zielone(100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek kanapkowy (50g) Polędwica drobiowa 45g</p> <p>MLE, GLU, SEL,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Polędwica sopočka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki zielone (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Rzodkiewka (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek kanapkowy(100 g) Jabłko 180g</p>

	GOR, JAJ	GOR	GOR		MLE, GLU, SEL, GOR	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