

**DIETA CUKRZYCOWA 04.03.2024 - 10.03.2024**

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
<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.)</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.)                      Ziemniaki gotowane</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.)                      Kasza bulgur - 150g (1 por.)</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.)                      Kasza gryczana</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.)</p>	<p>Rosół z makaronez razowym 350 ml (1 por.)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.)</p>

<p>Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.)  Fasolka szparagowa 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.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>150g (1 por.)  Mielone duszone w sosie koperkowym - 100g  Sałata lodowa z pomidorkami 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.)  Pulpety drobiowe duszone w sosie - 200g (1 por.)  Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.)  Brokuły gotowane al dente - 100g (1 por.)  Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>gotowana na sypko - 150g (1 por.)  Gulasz z szynki - 250g  Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.)  Mięta (5 g)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>por.)  Pełnoziarniste pierogi z kaszą gryczaną i soczewicą - 250g (1 por.)  Jogurtowo-koperkowy 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>Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)  Ryż brązowy gotowany na sypko - 100g (1 por.)  Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)  Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)  Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)  Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.)  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)</p> <p>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.)</p> <p>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 twarożek (100 g) Mandarynki- (110g) 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 kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Jajko gotowane (40 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Połędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszone (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (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>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (100 g) Mandarynki(110 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica sopocka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser żółty (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Wędlina drobiowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Wartość energetyczna: 2133 kcal Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany przyswajalne: 282.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55 g Białko ogółem:</p>	<p>Wartość energetyczna: 2197 kcal Tłuszcz: 72,34g Węglowodany przyswajalne: 301,25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g Białko ogółem:</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 63.24 g Węglowodany przyswajalne: 275.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.59 g Białko ogółem:</p>	<p>Wartość energetyczna: 2102 kcal Tłuszcz: 66.82 g Węglowodany przyswajalne: 166.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,65 g Białko ogółem:</p>	<p>Wartość energetyczna: 2139 kcal Tłuszcz: 74,56 g Węglowodany przyswajalne: 290.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g Białko ogółem:</p>	<p>Wartość energetyczna: 2071 kcal Tłuszcz: 69,47 g Węglowodany przyswajalne: 166.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,18 g Białko ogółem:</p>	<p>Wartość energetyczna: 2048 kcal Tłuszcz: 66.65 g Węglowodany przyswajalne: 154.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g Białko ogółem:</p>

84.45 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 35,73 g Sól: 4,89 g	96,78 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 33,49g Sól: 2,95 g	89.04 g Węglowodany ogółem: 341.84 g Błonnik pokarmowy: 37.01 g Sól: 5.53 g	89,24 g Węglowodany ogółem: 300,28 g Błonnik pokarmowy: 36,4 g Sól: 5.09 g	82,13 g Węglowodany ogółem: 290.43 g Błonnik pokarmowy: 31.46 g Sól: 2.96 g	82.89 g Węglowodany ogółem: 286.99 g Błonnik pokarmowy: 37.4 g Sól: 4.72 g	95.42 g Węglowodany ogółem: 281.42 g Błonnik pokarmowy: 35.79 g Sól: 4.67g