

## DIETA CUKRZYCOWA 11.03 - 17.03.2024

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 (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</p>	<p>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</p>	<p>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,</p>	<p>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,</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) Herbata czarna bez cukru (250ml) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>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</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki (110 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 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>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki (110 g)</p> <p>MLE, GLU</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami - 350 ml Kasza gryczana gotowana na sytko - 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</p>	<p>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,</p>	<p>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,</p>	<p>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,</p>	<p>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,</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,		SOJ, JAJ	SOJ, JAJ	
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 kiszzone (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 kiszzone (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 (50g) 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 (50g) 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	Wartość energetyczna: 2100 kcal Białko ogółem: 93.53 g Tłuszcz: 66.92 g	Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 96.61 g Tłuszcz: 59.80 g	Wartość energetyczna: 2098 kcal Białko ogółem: 91.20 g Tłuszcz: 57.58 g	Wartość energetyczna: 2098 kcal Białko ogółem: 86.62 g Tłuszcz: 67.37 g	Wartość energetyczna: 2008 kcal Białko ogółem: 90.28 g Tłuszcz: 57.49 g	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 87.21 g Tłuszcz: 64.98 g

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
Węglowodany ogółem: 282,62g Błonnik pokarmowy: 34,12g Węglowodany przyswajalne: 116,67g Sól: 4,89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55g	Węglowodany ogółem:301.2 g Błonnik pokarmowy: 34.13 g Węglowodany przyswajalne:230.6 g Sól: 6.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 4.80 g	Węglowodany ogółem:290.35 g Błonnik pokarmowy: 40.19 g Węglowodany przyswajalne:235.1 g Sól: 6.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g	Węglowodany ogółem: 321.23 g Błonnik pokarmowy: 42.95 g Węglowodany przyswajalne: 255.11 g Sól: 6.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g	Węglowodany ogółem: 305.43 g Błonnik pokarmowy: 38.58 g Węglowodany przyswajalne: 213.14 g Sól: 3.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 g	Węglowodany ogółem: 301.12 g Błonnik pokarmowy: 36.08 g Węglowodany przyswajalne: 244.12 g Sól: 6.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g	Węglowodany ogółem: 286.04 g Błonnik pokarmowy: 41.11 g Węglowodany przyswajalne: 223.20 g Sól: 5.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g