

DIETA CUKRZYCOWA 25.03.2024 - 31.03.2024

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 (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) Ser żółty (30g) 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) Mozzarella bez tłuszczu (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) Połówki jajka gotowanego w sosie koperkowym (50 g) Szynka drobiowa (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.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone duszone w sosie koperkowym -</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.) Pulpety drobiowe duszone w sosie - 200g</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.) Gulasz z szynki - 250g</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Pełnoziarniste pierogi z kaszą gryczaną i</p>	<p>Zupa warzywna z makaronem razowym 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Pierogi pełnoziarniste z</p>	<p>Żurek na zakwasie pszennym z białą kielbasą - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p>

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.) MLE, GLU, SEL, GOR	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.) MLE, GLU, SEL, GOR	(1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Brokuły gotowane al dente - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Mięta (5 g) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	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.) MLE, GLU, SEL, GOR	serem białym i ziemniakami - 250g Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Schab gotowany w sosie koperkowym - 100g (1 por.) 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	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	Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g) MLE, GLU	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Mandarynki- (110g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Polędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Wege pasta kanapkowa z warzywami i ciecierzycą (100 g) Mozarella bez tłuszczu	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta kanapkowa z jaj

g) MLE, GLU,	Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Jajko gotowane (40 g) Szyńka drobiowa (36g) MLE, GLU, SEL, GOR	Ogórki kiszane (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	(45 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	(100 g) Ser żółty (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	w lekkim sosie jogurtowym - 60g Papryka - 50g MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szyńka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Polędwica sopoćka (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) Szyńka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szyńka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Mozarella light (20g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szyńka 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: 2121 kcal Tłuszcz: 71,47 g Węglowodany przyswajalne: 165.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33,21 g Białko ogółem: 88.79 g Węglowodany ogółem: 285.43 g Błonnik pokarmowy: 36.24 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2034 kcal Tłuszcz: 67.65 g Węglowodany przyswajalne: 153.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g Białko ogółem: 95.42 g Węglowodany ogółem: 280.42 g Błonnik pokarmowy: 35.79 g Sól: 4.67g