

# Dieta CUKRZYCOWA - 01/11/2023 - 5/11/2023

ŚRODA - 1/11

CZWARTEK- 2/11

PIĄTEK- 3/11

SOBOTA- 4/11

NIEDZIELA- 5/11

II ŚNIADANIE

Jabłko 150 g Herbata czarna b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyzka drobiowa 40 g Hummus 40 g (SEZ, ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g

Herbata czarna 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 1 szt ( JAJ, ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g

Herbata czarna 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Serek homo. naturalny 120 g (MLE, ) Kurczak gotowany 40 g Pomidor 50 g Jabłko 150 g Rukola 10 g

Herbata czarna b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 20 g (MLE, ) Szyzka wieprzowa 40 g Sałata lodowa 20 g Serek naturalny 120g Sok pomidorowy 200 ml

Herbata czarna b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyzka drobiowa 40 g Jajko gotowane 1 szt ( JAJ, ) Rzodkiew biała 50 g Jabłko 150 g Pomidor koktajlowy 50 g

Bułka graham 50g, masło 5g, twarożek 25g ( GLU PSZ, MLE)

Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, )

Bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g) ( GLU PSZ, MLE, )

Bułka graham 50g, masło 5g, twarożek 25g) (GLU PSZ, MLE,)

Bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( GLU PSZ, MLE,)

OBIAD

Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( GLU JĘCZ, ) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos koperkowy 100 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 200 ml

Jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki 150 g (GLU PSZ, ) Pieczeń wieprzowa 100 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Buraczki na ciepło 100 g Sałata lodowa z sosem 60g Mięta 200 ml

Krupnik jęczmienny 350 ml ( MLE, SEL, GLU JĘCZ, ) Spaghetti z sosem wielowarzywnym 350g (GLU PSZ, SEL, ) Sałata lodowa z jogurtem 60g Warzywa królewskie 100g Kompot 200 ml

Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż gotowany 150 g Gulasz drobiowy 100 g ( GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy 100 ml ( GLU PSZ, MLE, ) Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200 ml

Pomidorowa z makaronem 350 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Bukiet jarzyn gotowany 150 g ( SEL, ) Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 200 ml

PD

Bułka graham 50g, masło 5g, szynka drobiowa 25g ( GLU PSZ)

Bułka graham 50g, masło 5g, twarożek 25g ( GLU PSZ, MLE)

Bułka graham 50g, masło 5g, twarożek 25g ( GLU PSZ, MLE,)

Bułka graham 50g, masło 5g, twarożek 25g (GLU PSZ, MLE,)

Bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g) ( GLU PSZ, MLE, )

PN KOLACJA

Herbata czarna z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Polędwica premium 40 g (SOJ, ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (RYB, ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor koktajlowy 50 g

Herbata czarna 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyzka 40 g ( SOJ, ) Pasztet pieczony 0 g (GLU PSZ, JAJ, ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g

Herbata czarna b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g ( JAJ, MLE, ) Kalarepa 50 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE, ) Pomidor 50 g

Herbata czarna b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Polędwica premium 40 g (SOJ, ) Sałata lodowa z sosem jogurtowym 100 g (MLE, ) Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 50g

Herbata czarna b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło 83% tł. 10 g (MLE, ) Szyzka wieprzowa 40 g ( SOJ, ) Serek homo. naturalny 120 g (MLE, ) Papryka świeża 50 g Rukola 10 g

PN

Serek śmietankowy 30g 1 (MLE, ) Wafle ryżowe 30 g

Kanapka z szynką drobiową (bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( GLU PSZ, MLE, )

Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek śmietankowy 30g ( MLE, )

Wafle ryżowe 20 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g ( MLE, )

Bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g ( GLU PSZ, MLE, )

E: 2333.23 kcal; B: 102.42 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; W: 321.66 g; W tym cukry: 36.33 g; Bt.: 30.08 g; Sól: 7.57 g;

E: 2307.64 kcal; B: 108.58 g; T: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 291.67 g; W tym cukry: 55.41 g; Bt.: 25.37 g; Sól: 8.42 g;

E: 2346.80 kcal; B: 112.34 g; T: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; W: 308.86 g; W tym cukry: 57.89 g; Bt.: 30.08 g; Sól: 7.61 g;

E: 2471.87 kcal; B: 103.79 g; T: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 310.81 g; W tym cukry: 47.22 g; Bt.: 29.60 g; Sól: 8.86 g;

E: 2309.63 kcal; B: 122.57 g; T: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; W: 299.06 g; W tym cukry: 45.31 g; Bt.: 28.91 g; Sól: 9.06 g;