

# DIETA CUKRZYCOWA 06.11.2023 - 12.11.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Szynka wp, gotowana (60 g) Pomidor (100 g) Chleb razowy (105 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Chleb razowy (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Ogórki kiszzone (100 g) Pasztet z kurczaka (105 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Chleb razowy (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Serek homog., naturalny (50 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Chleb razowy (105 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pasta z jaj (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Ogórki kiszzone (120 g) Chleb razowy (70 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Chleb razowy (105 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek homog. naturalny (50 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Chleb razowy (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ
Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Śliwki (100 g) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU	Jabłko z masłem orzechowym (1 por.) ORZ. OZI	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Śliwki (100 g) MLE, GLU
Zupa brokułowa 350ml Ziemniaki gotowane 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Fasolka z wody 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g MLE, GLU, SEL, GOR	Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml Pulpet w sosie koperkowym- 100g Ziemniaki gotowane 150g Surówka z tartej marchewki z olejem 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa jarzynowa 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Kapuśniak - 350 ml Duszona szynka w sosie - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Surówka z tartej marchewki z olejem - 150g Ziemniaki gotowane 150g MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa kalafiorowa 350 ml Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml Razowy makaron z sosem warzywnym - 250g Brokuł gotowany al dente- 150g MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa koperkowa - 350 ml Kasza jęczmienna pęczak - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g MLE, GLU, SEL, GOR	Pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietanką- 350 ml Kurczak pieczony w rękawie - 100g Ziemniaki gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 150g Mięta - 200 ml 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	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU.	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU,	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Śliwki (160 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Chleb razowy (105 g) MLE, GLU,	Pasta jajeczna z tuńczykiem (1 por.) Masło ekstra (5 g) Ogórki kiszzone (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g) Chleb razowy (105 g)	Masło ekstra (5 g) Papryka czerwona (130 g) Chleb razowy (105 g) Szynka wiejska (45 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Jabłko (180 g) Masło ekstra (5 g) Rukola (10 g) Szynka wp, gotowana (40 g) Pomidor (85 g) Chleb razowy (105 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Serek wiejski, 1% tłuszczu (100 g) Masło ekstra (5 g) Jabłko (180 g) Chleb razowy (105 g) Szynka kanapkowa (45 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Połędwica z indyka (30 g) Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Chleb razowy (105 g)	Masło ekstra (5 g) Śliwka (100 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Chleb razowy (105 g) Szynka wiejska (30 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR

	MLE, GLU, SEL, GOR				MLE, GLU, SEL, GOR	
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tusty (25 g) Pomidor (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Kalarepa (50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki kiszone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tusty (25 g) Pomidor (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (10 g) Kalarepa (50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki kiszone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tusty (25 g) Pomidor (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,

## Normy dobowe

^ Ukryj

Wartość energetyczna 2070 kcal	6%	Wartość energetyczna 2132 kcal	3%	Wartość energetyczna 2027 kcal	8%	Wartość energetyczna 2102 kcal	4%	Wartość energetyczna 2139 kcal	3%	Wartość energetyczna 2107 kcal	4%
Białko ogółem 82.95 g	6%	Białko ogółem 87.92 g	0%	Białko ogółem 87.55 g	1%	Białko ogółem 89.24 g	1%	Białko ogółem 82.13 g	7%	Białko ogółem 88.58 g	1%
Tłuszcz 79.57 g	9%	Tłuszcz 71.94 g	2%	Tłuszcz 68.22 g	7%	Tłuszcz 66.82 g	9%	Tłuszcz 74.56 g	2%	Tłuszcz 69.52 g	5%
Węglowodany ogółem 270.17 g	9%	Węglowodany ogółem 294.14 g	1%	Węglowodany ogółem 281.92 g	5%	Węglowodany ogółem 300.82 g	1%	Węglowodany ogółem 290.43 g	2%	Węglowodany ogółem 295.19 g	1%
Wartość energetyczna 8631.14 kJ	-	Wartość energetyczna 10418.00 kJ	-	Wartość energetyczna 8457.71 kJ	-	Wartość energetyczna 8798.87 kJ	-	Wartość energetyczna 8905.91 kJ	-	Wartość energetyczna 8798.58 kJ	-
Błonnik pokarmowy 35.16 g	0%	Błonnik pokarmowy 31.56 g	10%	Błonnik pokarmowy 36.51 g	4%	Błonnik pokarmowy 36.40 g	4%	Błonnik pokarmowy 31.46 g	10%	Błonnik pokarmowy 38.10 g	9%
Węglowodany przyswajalne 285.32 g	-	Węglowodany przyswajalne 234.56 g	-	Węglowodany przyswajalne 222.68 g	-	Węglowodany przyswajalne 229.85 g	-	Węglowodany przyswajalne 243.46 g	-	Węglowodany przyswajalne 271.96 g	-
Sól 5.11 g	-	Sól 4.99 g	-	Sól 4.88 g	-	Sól 4.20 g	-	Sól 3.78 g	-	Sól 6.20 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38.57 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.63 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.39 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.65 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.35 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.19 g	-