

DIETA CUKRZYCOWA 13.11.2023 - 19.11.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Szynka wiejska (45 g) Kalarepa (100 g) Chleb razowy (105 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (100 g) Chleb razowy (105 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb graham (105 g) Masło ekstra (10 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Sałata (2 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Pomidor (100 g) Chleb razowy (105 g) Szynka kanapkowa (45 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g) Chleb razowy (105 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Chleb razowy (105 g) Kalarepa (100 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Masło orzechowe kremowe (20 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Chleb razowy (105 g) Pomidor (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Śliwki (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>Jabłko z masłem orzechowym (1 por.)</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.) Śliwki (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 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>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) 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.) Wieprzowina w sosie koperkowym - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.) Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Pulpet drobiowy duszony - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Mięta (5 g)</p> <p>Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Pełnoziarniste pierogi z kaszą gryczaną i soczewicą - 250g (1 por.) Jogurtowo-koperkowy sos - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Ryz brązowy gotowany na sypko - 100g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) 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>Jabłko z masłem orzechowym (1 por.)</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>Jabłko z masłem orzechowym (1 por.)</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g)</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>

				MLE, GLU	MLE, GLU	
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Białe twarogę (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórkę kiszone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Białe twarogę (100 g) Połędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórkę kiszone (100 g)	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g)	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)	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) Śliwki (110 g)
MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica sopocka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Wędlina drobiowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)
MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR

Normy dobowe

Ukryj

Wartość energetyczna 2150 kcal	2% ✓	Wartość energetyczna 2053 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2041 kcal	7% ✓	Wartość energetyczna 2089 kcal	5% ✓	Wartość energetyczna 2025 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2076 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2115 kcal	4% ✓
Białko ogółem 87.73 g	0% ✓	Białko ogółem 91.08 g	3% ✓	Białko ogółem 89.17 g	1% ✓	Białko ogółem 89.57 g	7% ✓	Białko ogółem 82.34 g	6% ✓	Białko ogółem 92.21 g	5% ✓	Białko ogółem 97.02 g	10% ✓
Tłuszcz 64.86 g	6% ✓	Tłuszcz 66.59 g	9% ✓	Tłuszcz 61.77 g	1% ✓	Tłuszcz 62.44 g	2% ✓	Tłuszcz 65.31 g	7% ✓	Tłuszcz 57.66 g	6% ✓	Tłuszcz 66.15 g	8% ✓
Węglowodany ogółem 318.55 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 292.56 g	10% ✓	Węglowodany ogółem 299.46 g	8% ✓	Węglowodany ogółem 304.94 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 292.74 g	10% ✓	Węglowodany ogółem 313.64 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 296.44 g	9% ✓
Wartość energetyczna 8966.51 kJ	-	Wartość energetyczna 8578.80 kJ	-	Wartość energetyczna 8523.07 kJ	-	Wartość energetyczna 8738.98 kJ	-	Wartość energetyczna 8450.27 kJ	-	Wartość energetyczna 8687.18 kJ	-	Wartość energetyczna 8835.11 kJ	-
Błonnik pokarmowy 43.98 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 43.78 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 43.67 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 44.17 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 40.48 g	1% ✓	Błonnik pokarmowy 37.79 g	6% ✓	Błonnik pokarmowy 37.53 g	6% ✓
Węglowodany przyswajalne 145.08 g	-	Węglowodany przyswajalne 121.96 g	-	Węglowodany przyswajalne 149.40 g	-	Węglowodany przyswajalne 141.56 g	-	Węglowodany przyswajalne 75.45 g	-	Węglowodany przyswajalne 128.53 g	-	Węglowodany przyswajalne 99.31 g	-
Sól 4.86 g	-	Sól 4.17 g	-	Sól 7.79 g	-	Sól 3.43 g	-	Sól 5.53 g	-	Sól 3.46 g	-	Sól 1.81 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28.29 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.31 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.69 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.01 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.28 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.64 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.31 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 18.51 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 24.23 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 13.81 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 21.72 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 24.39 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 20.95 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 29.98 g	-