

# DIETA CUKRZYCOWA 20.11.2023 - 26.11.2023

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

MLE, GLU,	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 2133 kcal	3% ✓	Wartość energetyczna 2197 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2027 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2102 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 2139 kcal	3% ✓	Wartość energetyczna 2071 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2048 kcal	7% ✓
Białko ogółem 84.45 g	4% ✓	Białko ogółem 96.78 g	10% ✓	Białko ogółem 87.55 g	1% ✓	Białko ogółem 89.24 g	1% ✓	Białko ogółem 82.13 g	7% ✓	Białko ogółem 87.68 g	0% ✓	Białko ogółem 95.42 g	8% ✓
Tłuszcz 80.47 g	10% ✓	Tłuszcz 72.34 g	1% ✓	Tłuszcz 68.22 g	7% ✓	Tłuszcz 66.82 g	9% ✓	Tłuszcz 74.56 g	2% ✓	Tłuszcz 69.47 g	5% ✓	Tłuszcz 66.65 g	9% ✓
Węglowodany ogółem 282.62 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 301.25 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 281.92 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 300.82 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 290.43 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 286.99 g	3% ✓	Węglowodany ogółem 281.42 g	5% ✓
Wartość energetyczna 8895.14 kJ	-	Wartość energetyczna 10674.34 kJ	-	Wartość energetyczna 8457.71 kJ	-	Wartość energetyczna 8798.87 kJ	-	Wartość energetyczna 8905.91 kJ	-	Wartość energetyczna 8648.08 kJ	-	Wartość energetyczna 10095.56 kJ	-
Błonnik pokarmowy 35.76 g	2% ✓	Błonnik pokarmowy 33.49 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 36.51 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 36.40 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 31.46 g	10% ✓	Błonnik pokarmowy 37.40 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 35.79 g	2% ✓
Węglowodany przyswajalne 119.63 g	-	Węglowodany przyswajalne 91.28 g	-	Węglowodany przyswajalne 120.71 g	-	Węglowodany przyswajalne 168.97 g	-	Węglowodany przyswajalne 67.66 g	-	Węglowodany przyswajalne 168.89 g	-	Węglowodany przyswajalne 154.43 g	-
Sól 4.89 g	-	Sól 2.95 g	-	Sól 6.30 g	-	Sól 5.09 g	-	Sól 2.96 g	-	Sól 9.06 g	-	Sól 4.67 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38.55 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.36 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 32.18 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.65 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 26.87 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 31.07 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 26.77 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19.17 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 30.26 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27.37 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 24.45 g	-