

# DIETA CUKRZYCOWA 27.11.2023 - 03.12.2023

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) Szynka kanapkowa (45 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Pomidor (100 g) Jablko (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) 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) Szynka wiejska (45 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50 g) Masło orzechowe kremowe (20 g) Kalarepa (100 g) Jablko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Kalarepa (50g) Papryka czerwona (50g)</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) MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jablko (180 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jablko 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.) Jablko (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) 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.) Ryż 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>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jablko grubo tarte (20g)</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.) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jablko grubo tarte (20g)</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.) Jablko (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>



Normy dobowe

^ Ukryj

Wartość energetyczna 2133 kcal	3% ✓	Wartość energetyczna 2197 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2021 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 88.90 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 68.16 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 278.87 g	6% ✓	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 8437.91 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 35.19 g	1% ✓	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 119.53 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 6.69 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 23.43 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 28.89 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	-