

DIETA CUKRZYCOWA 22.01.2024 - 28.01.2024

| 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) Jabłko (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) Jabłko (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.) Mandarynki(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>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko 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.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p> | <p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Mandarynki(100 g)</p> <p>MLE, GLU</p> |
| <p>Zupa jarzynowa z dodatkiem dyni 350ml (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.)</p> | <p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Sałata lodowa z</p> | <p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Sos koperkowy - 100ml (1 por.) Surówka z kapusty</p> | <p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.)</p> | <p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Sałata lodowa z</p> | <p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> | <p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.)</p> |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|---|
| <p>Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Mandarynki- (110g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU,</p> | <p>Sałata (1 g) Ogórki kiszane (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p> | <p>Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Polędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszane (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (100 g) Mandarynki(110 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> |
| <p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Polędwica sopocka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Wędlna drobiowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g)</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 | - |