

DIETA CUKRZYCOWA 11.12.2023 - 17.12.2023

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wp, gotowana (60 g) Serek typu Fromage - różne smaki 40g (1 por.) Sałata (1 g) Biała rzodkiew (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka (105 g) Sałata (1 g) Ogórkі kiszone (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Ser edamski, tusty (30 g) Serek homog., naturalny (50 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (70 g) Masło ekstra (10 g) Ser żółty (60 g) Sałata (1 g) Ogórkі kiszone (120 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g) Biała rzodkiew (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Pasta jajeczna koperkiem (100g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Śliwki (100 g) MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homog., naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Grubo tarte jabłko (20g) ORZ, OZI, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy(35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Pomarańcza (100 g) Ciasteczko korzenne (1 szt) MLE, GLU</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Surówka z białej kapusty - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Barszcz wigilijny 350 ml Pierogi pełnoziarniste wigilijne z kapustą i soczewicą - 250g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Mięta - 200 ml 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) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por) MLE, GLU.</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU,</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Śliwki (160 g)</p>	<p>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)</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Papryka czerwona (130 g) Kalarepa (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (45 g) Pasta jajeczna z koperkiem (100g) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g) Serek twarogowy, ziarnisty (100 g) Sałata (1 g) Ogórek kiszony (100 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Kalarepa (100 g) Śliwka (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR</p>

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 2128 kcal	3% ✓	Wartość energetyczna 2197 kcal	0% ✓	Wartość energetyczna 2021 kcal	8% ✓	Wartość energetyczna 2122 kcal	4% ✓	Wartość energetyczna 2170 kcal	1% ✓	Wartość energetyczna 2067 kcal	6% ✓	Wartość energetyczna 2035 kcal	7% ✓
Białko ogółem 84.65 g	4% ✓	Białko ogółem 96.78 g	10% ✓	Białko ogółem 88.90 g	1% ✓	Białko ogółem 91.77 g	4% ✓	Białko ogółem 82.27 g	7% ✓	Białko ogółem 88.78 g	1% ✓	Białko ogółem 84.56 g	4% ✓
Tłuszcz 80.37 g	10% ✓	Tłuszcz 72.34 g	1% ✓	Tłuszcz 68.16 g	7% ✓	Tłuszcz 67.05 g	9% ✓	Tłuszcz 75.84 g	3% ✓	Tłuszcz 69.57 g	5% ✓	Tłuszcz 73.56 g	0% ✓
Węglowodany ogółem 281.15 g	5% ✓	Węglowodany ogółem 301.25 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 278.87 g	6% ✓	Węglowodany ogółem 304.12 g	2% ✓	Węglowodany ogółem 299.27 g	1% ✓	Węglowodany ogółem 285.72 g	4% ✓	Węglowodany ogółem 271.77 g	8% ✓
Wartość energetyczna 8872.14 kJ	-	Wartość energetyczna 10674.34 kJ	-	Wartość energetyczna 8437.91 kJ	-	Wartość energetyczna 8881.57 kJ	-	Wartość energetyczna 9045.35 kJ	-	Wartość energetyczna 8631.08 kJ	-	Wartość energetyczna 8504.35 kJ	-
Błonnik pokarmowy 35.96 g	3% ✓	Błonnik pokarmowy 33.49 g	4% ✓	Błonnik pokarmowy 35.19 g	1% ✓	Błonnik pokarmowy 38.26 g	9% ✓	Błonnik pokarmowy 35.79 g	2% ✓	Błonnik pokarmowy 37.60 g	7% ✓	Błonnik pokarmowy 35.39 g	1% ✓
Węglowodany przyswajalne 116.73 g	-	Węglowodany przyswajalne 91.28 g	-	Węglowodany przyswajalne 119.53 g	-	Węglowodany przyswajalne 170.80 g	-	Węglowodany przyswajalne 68.54 g	-	Węglowodany przyswajalne 168.89 g	-	Węglowodany przyswajalne 111.17 g	-
Sól 4.87 g	-	Sól 2.95 g	-	Sól 6.69 g	-	Sól 5.09 g	-	Sól 2.95 g	-	Sól 9.06 g	-	Sól 4.87 g	-
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38.53 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.36 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.43 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.64 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30.90 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32.16 g	-	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27.75 g	-
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 28.87 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 31.07 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 28.89 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 19.19 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 34.03 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 27.37 g	-	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem 31.25 g	-

Merry Christmas!