

DIETA CUKRZYCOWA 12.02.2024 - 18.02.2024

| 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.)</p> | <p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane</p> | <p>Kapuśniak - 350 ml (1 por.) Sos koperkowy -</p> | <p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Pieczeń wieprzowa w</p> | <p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1</p> | <p>Zupa jarzynowa z brokułami 350 ml (1 por.)</p> | <p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.)</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|
| <p>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>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>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>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>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>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>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>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</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>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU</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.) Jabłko (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|
| <p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Mandarynki- (110g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)</p> <p>MLE, GLU,</p> | <p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) 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>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)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Połędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki kiszane (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Kalarepa (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>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)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p> | <p>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) 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) Połędwica 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) Wędlina 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> |