|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA CUKRZYCOWA** | | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | śniadanie |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - wędlina 60g  - twaróg w kawałku 100g  - mix sałat 5g  - herbata czarna  A :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - pasta jajeczna 140g  - ser topiony 35g  - ogórek świeży 20g  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - owsianka na mleku 150ml  - masło 20g  - galaretka drobiowa 150g  - ser żółty 40g  - pomidor 20g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - pasta z makreli w pomidorach 90g  - wędlina 60g  - rukola 5g  - pomidor koktajlowy 10g  - herbata czarna  A: 1,4,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - twarożek ze szczypiorkiem 100g  - ser topiony 40g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - wędlina 60g  - rukola 5g  - herbata czarna  A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - serek wiejski z ogórkiem tartym 100g  - herbata czarna  A : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml  - udko z kurczaka 120g  - ziemniaki gotowane 200g  - marchew tarta z jabłkiem 110g  - kompot  A: | -zupa koperkowa 450ml  -gołąbki w sosie pomidorowym 200g  -kompot  A : 1,3,7 | - zupa brukselkowa 450ml  - pieczony schab w sosie 120g  - ziemniaki gotowane 200g  - buraczki zasmażane 80g  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa krupnik 450ml  - makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną, pieczarkami i kiełbasą 250g  - kompot  A: 1,7 | - zupa brokułowi 450ml  - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g  - ryż 100g  - brokuł gotowany  - kompot  A: 1,3,4,7 | -zupa jarzynowa 450ml  - pierogi ruskie 400g  - kompot  A : 1,7 | - rosół z makaronem 450ml  - kasza jęczmienna 100g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g  - zasmażana czerwona kapusta 100g  - kompot  A: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Wafle ryżowe  A: | Gofry  A : 1,3,7 | jabłko  A : 1 | Jogurt naturalny  A : 7 | Wafle ryżowe  A : | budyń  A : 7 | Galaretka na słodko  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - sałatka jarzynowa 130g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - wędlina 60g  -rukola 5 g  - pomidor 10g  - ogórek 20g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło extra 20g  - twarożek 120g  - ogórek tarty  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - parówki drobiowe 100g  - pomidor 20g  - herbata czarna  A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - ser żółty 65g  - mix sałat 5g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - jajka na twardo 2szt.  - sałata masłowa  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 20g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| Kcal : 2002  B : 80 g  T : 92 g  WP : 219 g  NKT : 16,0  Bł : 35  S : 1923 | Kcal : 2003  B : 83 g  T : 103 g  WP : 194 g  NKT : 16,7  Bł : 36  S : 1958 | Kcal : 2118  B : 103 g  T : 92 g  WP : 234 g  NKT: 16,2  Bł : 33  S : 1947 | Kcal : 2041  B : 103 g  T : 99 g  WP : 191 g  NKT : 15,8  Bł : 32  S : 1949 | Kcal :2012  B : 103 g  T : 97 g  WP : 194 g  NKT : 16,2  Bł : 33  S : 1943 | Kcal : 2040  B : 80 g  T : 92 g  WP : 227 g  NKT : 17,3  Bł : 33  S : 1962 | Kcal : 2402  B : 110 g  T : 104 g  WP : 264 g  NKT : 16,4  Bł : 34  S : 1952 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Legenda :

Kcal - kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)