|  |
| --- |
|  **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 czarnaA :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- pasta jajeczna 140g- ser topiony 35g- ogórek świeży 20g- herbata czarnaA: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- owsianka na mleku 150ml- masło 20g- galaretka drobiowa 150g- ser żółty 40g- pomidor 20g- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- pasta z makreli w pomidorach 90g- wędlina 60g- rukola 5g- pomidor koktajlowy 10g- herbata czarnaA: 1,4,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- twarożek ze szczypiorkiem 100g- ser topiony 40g- herbata czarnaA: 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 czarnaA : 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- kompotA:  | -zupa koperkowa 450ml-gołąbki w sosie pomidorowym 200g-kompotA : 1,3,7 | - zupa brukselkowa 450ml- pieczony schab w sosie 120g- ziemniaki gotowane 200g- buraczki zasmażane 80g- kompotA : 1,3,7 | - zupa krupnik 450ml- makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną, pieczarkami i kiełbasą 250g- kompotA: 1,7 | - zupa brokułowi 450ml- pieczona ryba w sosie koperkowym 100g- ryż 100g- brokuł gotowany- kompotA: 1,3,4,7 | -zupa jarzynowa 450ml- pierogi ruskie 400g- kompotA : 1,7 | - rosół z makaronem 450ml- kasza jęczmienna 100g- mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g- zasmażana czerwona kapusta 100g- kompotA: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Wafle ryżoweA:  | GofryA : 1,3,7 | jabłkoA : 1 | Jogurt naturalnyA : 7 | Wafle ryżoweA :  | budyńA : 7 | Galaretka na słodkoA :  |
| Kolacja  | Kolacja | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja | kolacja |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- sałatka jarzynowa 130g- herbata czarnaA: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g- wędlina 60g-rukola 5 g- pomidor 10g- ogórek 20g- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło extra 20g- twarożek 120g- ogórek tarty- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- parówki drobiowe 100g- pomidor 20g- herbata czarnaA : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- ser żółty 65g- mix sałat 5g- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- jajka na twardo 2szt.- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,3,7 | - Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 20g- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g- herbata czarnaA : 1,7,9 |
| Kcal : 2002B : 80 gT : 92 gWP : 219 gNKT : 16,0Bł : 35S : 1923 | Kcal : 2003B : 83 gT : 103 gWP : 194 gNKT : 16,7Bł : 36S : 1958 | Kcal : 2118B : 103 gT : 92 gWP : 234 gNKT: 16,2Bł : 33S : 1947 | Kcal : 2041B : 103 gT : 99 gWP : 191 gNKT : 15,8Bł : 32S : 1949 | Kcal :2012B : 103 gT : 97 gWP : 194 gNKT : 16,2Bł : 33S : 1943 | Kcal : 2040B : 80 gT : 92 gWP : 227 gNKT : 17,3Bł : 33S : 1962 | Kcal : 2402B : 110 gT : 104 gWP : 264 gNKT : 16,4Bł : 34S : 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)