

## DIETA CUKRZYCOWA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- twaróg 100g</li> <li>- mix sałat 5g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- pasta jajeczna 140g</li> <li>- ser topiony 35g</li> <li>- ogórek świeży 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- masło 20g</li> <li>- galaretka drobiowa 150g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- pasta z makreli w pomidorach 90g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola 5g</li> <li>- pomidor 10g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- twaróg ze szczypiorkiem 100g</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola 5g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- serek wiejski z ogórkiem tartym 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml</li> <li>- udko z kurczaka 120g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- marchew tarta z jabłkiem 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa koperkowa 450ml</li> <li>-gołąbki w sosie pomidorowym 200g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brukselkowa 450ml</li> <li>- pieczony schab w sosie 120g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- buraczki zasmażane 80g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 450ml</li> <li>- zapiekanka makaronowa w sosie 250g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 450ml</li> <li>- pieczona ryba w sosie koperkowym 100g</li> <li>- ryż 100g</li> <li>- buraczki tarte</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa 450ml</li> <li>- pierogi ruskie 400g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta 100g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Wafle ryżowe	Gofry	jabłko	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	budyń	Galaretka na

A:	A : 1,3,7	A : 1	A : 7	A :	A : 7	słodko A :
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>kolacja</b>
- 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 - paszтет 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 – sól (mg)