

DIETA CUKRZYCOWA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twarożek 100g - mix sałat 5g - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 140g - ser topiony 35g - papryka 20g - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - rukola 5g - papryka - herbata czarna <p>A: 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - twarożek ze szczypiorkiem 100g - ser topiony 40g - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola 5g - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - serek wiejski z ogórkiem tartym 100g - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 250g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa koperkowa 450ml -gotąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 450ml - fasolka po bretońsku z pieczywem 250g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 450 g -mięso w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g -surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowi 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż brązowy 100g -bukiet warzyw 65g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa jarzynowa 450ml - pierogi ruskie 400g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - Gulasz drobiowy w sosie własnym 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	Mandarynka	Jogurt A: 7	Gofr A: 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A: 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- paszteciki z ciasta francuskiego ze szpinakiem i serem feta - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g -pasta z ciecierzycy 120g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - ser żółty 65g - mix sałat 5g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - 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 – sód (mg)

