

## DIETA CUKRZYCOWA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - papryka 20g - herbata czarna  A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - twarożek z wędliną 120 g - mix sałat - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasta jajeczna 120g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna  A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twarożek 120g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g -buraki kiszzone 20g - herbata czarna  A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - serek wiejski z ogórkiem tartym 100g - herbata czarna  A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
-zupa barszcz czerwony z uszkami 450 ml -pierogi z kapustą i grzybami 320 g - woda z sokiem owocowym  A: 1,3	- zupa pieczarkowa 450ml -kotlet mielony 120 g -ziemniaki gotowane 200 g - surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - placki ziemniaczane z cukinią w sosie z fasolką szparagową 400g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty kiszzonej 120g - woda z sokiem owocowym  A: 1	- zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - ziemniaki gotowane 100g -brokuł gotowany 50g - woda z sokiem owocowym  A: 1	-zupa dyniowa 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 320g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g - zasmażana czerwona kapusta 110g - woda z sokiem owocowym  A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
mandarynka A:	jabłko	Jogurt	mandarynka A :	jabłko A :	budyń A : 7	Galaretka na słodko

		A : 7				A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna  A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g -pomidor - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży 20g - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna  A : 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 100g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 130g - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna  A : 1,7,9
Kcal : 2001 B : 90g T : 91g WP : 219g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1903	Kcal : 2357 B : 112g T : 112g WP : 238g NKT : 17,0 Bł : 34 S : 1936	Kcal : 2010 B : 65g T : 90g WP : 247g NKT: 17,4 Bł : 32 S : 1975	Kcal : 2393 B : 103g T : 104g WP : 281g NKT : 16,7 Bł : 33 S : 1963	Kcal : 2258 B : 87g T : 107g WP : 248g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1976	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	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)

