

DIETA CUKRZYCOWA 24.03-30.03.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twaróg 100g - mix sałat 5g - pomidor 20 g - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 140g - papryka 20g - ogórek 20 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - rukola 5g - papryka 20 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - sałatka z buraka 100 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola 5g - pomidor 20 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 100g - rukola - herbata czarna A : 1,7,11
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krupnik 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - gotówki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa brukselkowa 450ml - fasolka po bretońsku z mieszanym pieczywem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 g - mięso pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g - surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż brązowy 100g - bukiet warzyw 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,4,7	- zupa jarzynowa 450ml - pierogi ruskie 400g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - Gulasz drobiowy w sosie własnym 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

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 90g - 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 90g - margaryna miękka 10g -pasta z ciecierzycy 120g -rukola - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - ser żółty 65g - mix sałat 5g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- wątróbkowe naleśniki z pieczarkami 250 g - herbata czarna A : 1,3,7
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)