

DIETA CUKRZYCOWA 14.04-20.04.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola - pomidor - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g -papryka 20g - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 120g - wędlina 60g -rukola A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - ser żółty 40g - buraczki kiszzone - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka 20g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - żurek z jajkiem i kiełbasą - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa jarzynowa 450ml - pierogi z mięsem 320 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - placki ziemniaczane z dynią i kurczakiem w sosie koperkowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7,9	- zupa kalafiorowa 450ml - spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa grochowa 450ml - udko pieczone 120g - kasza jęczmienna 100g -surówka z białej kapusty 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml - makaron pełnoziarnisty z białym serem ,cynamonem i jabłkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 100g - ziemniaki gotowane 100g - ogórek kiszony - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - roladka wieprzowa 120g - zasmażana kapusta czerwona 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

DIETA CUKRZYCOWA 14.04-20.04.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	Ciasto marchewkowe	Jogurt naturalny	Ciasto owsiane	kisiel	budyń	sernik
A:	A : 1,3,7	A : 7	A : 1,3,7	A : 1	A : 7	A : 1,3,7
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - pomidor - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2149 B : 105g T : 104g WP : 216g NKT : 17,2 Bł : 35 S : 1941	K : 2050 B : 93g T : 89g WP : 222g NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1951	K : 2381 B : 107g T : 106g WP : 248g NKT : 18,4 Bł : 33 S : 1946	K : 2122 B : 100g T : 92g WP : 238g NKT : 16,3 Bł : 34 S : 1954	K : 2286 B : 102 T : 99g WP : 269g NKT : 16,3 Bł : 30 S : 1928	K : 2155 B : 70g T : 98g WP : 248g NKT : 17,8 Bł : 32 S : 1978	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 (g), WP-węglowodany przyswajalne (g), NKT-nasycone kwasy tłuszczowe (g), Bł- błonnik (g), S-sód (mg)