

DIETA CUKRZYCOWA 28.04-04.05.25

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 - pomidor 20g - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z ogórkiem 100 g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 100ml - pasta z soczewicy 100g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - ser żółty 40g - buraki kiszone 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g - herbata czarna A : 1,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 200g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem owocowym A: 3	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa dyniowa 450ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- zupa koperkowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty kiszzonej 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - ziemniaki gotowane 100g - surówka z kapusty pekińskiej 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa dyniowa 450ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - gulasz drobiowy w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Budyń	jabłko	Jogurt	Gofr	mandarynka	Ciasto marchewkowe	Galaretka na słodko

A: 7		A : 7			A : 1,3,7	
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - ryba w galarecie 80g - sałata masłowa - herbata czarna A : 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 100g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - pasztet 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)