

DIETA CUKRZYCOWA 07.04-13.04.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - wędlina 60g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - ser topiony 40g - papryka A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 120g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - plaster białego sera - wędlina - ogórek - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa brukselkowa 450ml -ryż brązowy z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 350g - woda z sokiem A: 1,7,9	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 200g -zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem A : 7	- zupa kalafiorowa 450ml -zapiekanek z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką 350g - woda z sokiem A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 100g - woda z sokiem A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż brązowy 100g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem A: 1,4,7	-zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 120g - gulasz drobiowy z marchewką 100g - surówka z kapusty białej 100g - woda z sokiem A: 1, 3, 7

DIETA CUKRZYCOWA 07.04-13.04.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3,7	kisiel	Gofr A: 1,3,7	jabłko	Jogurt A : 7	Budyń A : 7	Galaretka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 110 g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 20g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	-paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2127,4 B : 109 T : 57 WP : 283,6 F : 18,7 WW : 38,7 Bł : 22 S : 1857	K : 2075 B : 73g T : 98g WP : 235g F : 19,5 WW : 43,6 Bł : 19 S : 1942	K : 2003 B : 74g T : 89g WP : 231g F : 18,6 WW : 43,6 Bł : 20 S : 1975	K : 2017 B : 78g T : 78g WP : 257g F : 17,8 WW : 44,6 Bł : 19 S : 1870	K : 2009 B : 99g T : 103g WP : 185g F : 16,2 WW : 41,4 Bł : 20 S : 1937	K : 2004 B : 73g T : 95g WP : 220g F : 16,4 WW : 46,3 Bł : 22 S : 1890	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952