

DIETA CUKRZYCOWA 20.10-26.10

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - twarożek 120g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - pasta jajeczna 120g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - ryba po grecku 90g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 15g - sałatka jarzynowa 120g - papryka 40 g - ogórek 30 g A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - twaróg w kawałku 120g - ogórek świeży 30g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 15g - pasta z tuńczyka 120 g - ogórek 30 g - herbata czarna A : 1,4,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa brukselkowa 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z fasolą i kielbasą 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa ogórkowa z ryżem pełnoziarnistym 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria 100g - woda z sokiem owocowym A : 7	- zupa kalafiorowa 450ml - leczo z chlebem pełnoziarnistym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,9	-zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 80g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż brązowy 100g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - gulasz drobiowy 120g - surówka coleslaw 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

DIETA CUKRZYCOWA 20.10-26.10

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Kisiel	Ciasto marchewkowe A: 1,3	Gofr A: 1,3,7	Owoc sezonowy	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 50g - herbata czarna A:1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 100 g - wędlina 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 50g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - sałata - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,3,7	- paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,3,9
K : 1934 B : 92 g T : 74 g WP : 230 g NKT: 18,7 Bł : 20 S : 1857	K : 1814 B : 87 g T : 73 g WP : 188 g NKT: 19,5 Bł : 19 S : 1942	K : 1918 B : 86 g T : 79 g WP : 182 g NKT: 18,6 Bł : 23 S : 1975	K : 2060 B : 86 g T : 83 g WP : 218 g NKT: 17,8 Bł : 22 S : 1870	K : 1950 B : 97 g T : 77 g WP : 182 g NKT: 16,2 Bł : 22 S : 1937	K : 1814 B : 66 g T : 77 g WP : 183 g NKT : 16,4 Bł : 16 S : 1890	Kcal : 2079 B : 89 g T : 76 g WP : 228 g NKT : 16,4 Bł : 19 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)