

DIETA CUKRZYCOWA 13.10-19.10

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 - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A :1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z ogórkiem tartym 120 g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40 g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90 g - ser żółty 40g - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g - herbata czarna A : 1,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - ryż brązowy 100g - kurczak w sosie curry 150g - surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1	- zupa zalewajka 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,10	- zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 150g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa cukinii 450ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - gulasz wieprzowy w sosie 100g - mizeria 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Owoc sezonowy	Jogurt A : 7	Gofr A : 1,3,7	Ciasto ze szpinakiem A:1,3	Budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- 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 - wędlina 60g - sałata - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g -papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g -sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo (2 szt) - ogórek świeży 40 g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g -pomidor 40 g - ogórek kiszony 40 g - herbata czarna A : 1,7
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)