

DIETA CUKRZYCOWA 16.02-22.02.26

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 16.02.26	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - ryba po grecku 90 g -ser żółty gouda 40 g - herbata czarna Kcal: 562 B: 33,3 T: 27 W: 50,6 A: 1,4,7,9	- zupa ogórkowa 450 ml - pulpety mielone wieprzowe - drobiowe 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -marchew tarta z sokiem z cytryny 110 g - kompot owocowy Kcal: 767 B: 36,5 T: 35,4 W: 80,6 A: 1,3	-owoc (mandarynka) Kcal: 41 B: 0,5 T: 0,2 W: 10,1 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - hummus z ciecierzycy 80 g -wędlina drobiowa 40 g -sałata - herbata czarna Kcal: 534 B: 21,4 T: 23,4 W: 65,4 A: 1,7,11	Kcal:1904 B: 91,7g T: 86 g WP: 114,95g NKT: 27,7 g Bł:33,3 g S: 1812,05 mg
Wtorek 17.02.26	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - galaretka drobiowa 80 g - twarożek z szynką 100 g - rzodkiewka 40 g - herbata czarna Kcal: 497 B: 31 T: 20,9 W: 50,8 A: 1,7	- zupa brukselkowa 450 ml -gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kasza gryczana 200 g - kompot owocowy Kcal: 594 B: 43,4 T: 13,9 W: 80,5 A:1,3	-jogurt naturalny Kcal: 72 B: 5,2 T: 2,4 W: 7,4 A:7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g -sałata - herbata czarna Kcal: 747 B: 25,8 T: 19,9 W: 121,6 A: 1,3,7	Kcal:1910 B: 105,3 g T: 57,1 g WP: 228,2 g NKT: 22 g Bł: 32,2 g S: 1733,38 mg

Środa 18.02.26	-zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g -sałatka jarzynowa 100 g -ser żółty gouda 20 g -herbata czarna Kcal: 629 B: 25,6 T: 25,3 W: 80,4 A:1,3,7,9	- zupa kalafiorowa 450 ml - gotąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszane 80g - kompot owocowy Kcal: 596 B: 29,9 T: 21,2 W: 75,2 A: 1,3	- ciasto domowe dyniowe Kcal: 170 B: 3,6 T: 6,2 W: 25,1 A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - parówki wieprzowe 100 g -pomidor 60 g -herbata czarna Kcal: 515 B: 18,2 T: 29,5 W: 48,2 A: 1,7	Kcal: 1910 B: 77,2 g T: 82,2 g WP: 196,61 g NKT: 34,5 g Bł: 32,2 g S: 2094,07 mg
Czwartek 19.02.26	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - pasta jajeczna 100 g -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszane 50 g -herbata czarna Kcal: 577 B: 28 T: 29,5 W: 53,6 A:1,3,7	- zupa zalewajka 450ml - schab duszony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 200 g - kapusta biała na ciepło 110g - kompot owocowy Kcal: 785 B: 54,5 T: 22,5 W: 95,3 A:1	-kisiel Kcal: 60 B: 0,3 T: 0 W: 14,8 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g - herbata czarna Kcal: 357 B: 19 T: 12,8 W: 44,9 A: 1,7	Kcal: 1779 B: 101,7 g T: 64,8 g WP: 184,9 g NKT: 21,5 g Bł: 23,7 g S: 2367,95 mg

Piątek 20.02.26	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g -pasta z soczewicy 80 g -ser żółty gouda 40 g -pomidor 60 g -herbata czarna Kcal: 643 B: 26,4 T: 33,7 W: 65,6 A:1,7	-zupa brokułowa 450 g -ryba pieczona 120 g -ryż brązowy 200 g -warzywa gotowane 110 g - kompot owocowy Kcal: 595 B: 44 T: 12,7 W: 83,7 A:1,4	-owoc (jabłko) Kcal: 80 B: 0,6 T: 0,6 W: 19,4 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g - twaróg 100 g -ogórek 40 g -sałata Kcal: 426 B: 24,8 T: 16,2 W: 49 A: 1,7	Kcal:1744 B: 95,9 g T: 63,2 g WP: 181,5 g NKT: 25,5 g Bł: 36,2 g S: 1444,4 mg
Sobota 21.02.26	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g - wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g - herbata czarna Kcal: 388 B: 19,1 T: 16,2 W: 44,9 A: 1,7	- zupa krem dyniowa 450 ml -pierogi z serem 350 g - kompot owocowy Kcal: 738 B: 40,1 T: 23,1 W: 96,9 A:1,3,7	-budyń Kcal: 100 B: 4,7 T: 2,6 W: 14,7 A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 20g - mozzarella 60 g -pomidor 60g -sałata - herbata czarna Kcal: 407 B: 17,6 T: 20,5 W: 42,9 A: 1,7	Kcal:1633 B: 81,5 g T: 62,4 g WP: 175,7 g NKT:25,1 g Bł:23,7 g S:1881,95 mg

Niedziela 22.02.26	- zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna Kcal: 568 B: 28,2 T: 19,9 W: 73,8 A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 200g - marchew gotowana 110g - kompot owocowy Kcal: 887 B: 61,3 T: 33,3 W: 88,8 A: 1,3	- galaretka owocowa Kcal: 104 B: 3,4 T: 0 W: 22 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - pomidor 60g - herbata czarna Kcal: 453 B: 24,4 T: 19,9 W: 47,2 A: 1,3,7	Kcal: 2012 B: 119,1g T: 73,1g WP: 204,9 g NKT:29,4 g Bł: 26,9 g S: 1533,6 mg
-------------------------------------	--	---	---	--	--

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)