

DIETA CUKRZYCOWA - tydzień 1

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100G PARÓWKA WIEPRZOWO DROBIOWA 80G MASŁO 20G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 50G SER ŻÓŁTY 25G POŁĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40G KCAL 812 B36,4 T 52,3 W 51 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 23,3 BŁONNIK 8,2 SÓŁ 2 CUKRY 3,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB RAZOWY 100G MASŁO 20G JAJKO GOTOWANE 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 100G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KAKAO NA MLEKU B/C 200ML KCAL 722 B 35,5 T 39,1 W 57,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 21,8 BŁONNIK 1,5 SÓŁ 1,8 CUKRY 1,3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	CHLEB RAZOWY 100G MLEKO Z PŁĄTKAMI KUKURYDZIANYMI 200ML MASŁO 20G MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY) 100G SEREK KANAPKOWY 25G SALCESON PODROBOWY WIEPRZOWY 60G KCAL 844 B 23,4 T 49,3 W 79,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 22,8 BŁONNIK 3,3 SÓŁ 2,4 CUKRY 3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB GRAHAM 100G MASŁO 20G PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM 80G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 120G SEREK KANAPKOWY 25G POŁĘDWICA DROBIOWA 40G KCAL 669 B 24,2 T 40,8 W 57,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 17,9 BŁONNIK 8,7 SÓŁ 2,5 CUKRY 1,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	CHLEB GRAHAM 100G MASŁO 20G SAŁATKA RYZOWA (RYŻ BRAZOWY) Z WARZYWAMI 100G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA HETMAŃSKA 40G KCAL 719 B 24,8 T 35,7 W 80,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 16 BŁONNIK 12,9 SÓŁ 2,7 CUKRY 5,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100G MASŁO 20G PASTA RYBNA Z WĘDZONEJ MAKRELI 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40G CIASTO BEZ CUKRU 150G KCAL 873 B 42 T 41,3 W 90,3 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 16,9 BŁONNIK 11,2 SÓŁ 3,3 CUKRY 7,1 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,RYBY, JAJA	CHLEB RAZOWY 100G MASŁO 20G JAJECZNICA CZYSTA 100G MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DĘBOWA 40G KAKAO NA MLEKU B/C 200ML KCAL 805 B 35,1 T 48,4 W 59,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 23 BŁONNIK 2,2 SÓŁ 1,5 CUKRY 1,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA
II ŚNIADANIE	JABŁKO 180G KCAL: 90 BIAŁKO: 0,72 TŁUSZCZ: 0,72 WĘGLOWODANY:21,78 CUKRY: 18 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ:0,1 BŁONNIK:3,6 SÓŁ:0	POMARAŃCZA 320g KCAL: 150 BIAŁKO: 2,88 TŁUSZCZ:0,64 WĘGLOWODANY:36,16 CUKRY: 28 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ:0,1 BŁONNIK:6,1 SÓŁ:0	BORÓWKI 140g KCAL: 80 BIAŁKO: 1,04 TŁUSZCZ:0,42 WĘGLOWODANY:21,00 CUKRY: 13 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ:0 BŁONNIK:3,4 SÓŁ:0	TRUSKAWKI 150g KCAL: 50 BIAŁKO: 1,05 TŁUSZCZ: 0,60 WĘGLOWODANY:11,40 CUKRY:7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ:0 BŁONNIK:2,7 SÓŁ:0	JOGURT NATURALNY 150g KCAL: 90 BIAŁKO: 6,45 TŁUSZCZ:3,00 WĘGLOWODANY:9,30 CUKRY: 2,6 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ:1,8 BŁONNIK:0 SÓŁ: 0,2 ALERGENY: MLEKO	GRUSZKA 130g KCAL: 75 BIAŁKO: 0,78 TŁUSZCZ:0,26 WĘGLOWODANY:18,72 CUKRY: 12 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ:0,1 BŁONNIK:2,7 SÓŁ:0 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	BORÓWKI 140g KCAL: 80 BIAŁKO: 1,04 TŁUSZCZ:0,42 WĘGLOWODANY:21,00 CUKRY: 13 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ:0 BŁONNIK:3,4 SÓŁ:0
OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 220ML NALEŚNIK PEŁNOZIARNISTY Z MIĘSEM 200G SUROWKA Z MŁODEJ KAPUSTY 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 571 B 32,8 T 25,5 W 57,3 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 5,9 BŁONNIK 12,5 SÓŁ 2,6 CUKRY 7,4 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	ZUPA KAPUŚNIAK 220ML UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 100G ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIRM 200G SUROWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY (BEZ CUKRU) 100G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 550 B 32,8T 13,1 W 80,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 3,2 BŁONNIK 16,1 SÓŁ 2,9 CUKRY 10,3 Alergeny: , MLEKO,	PULPETY WIEPRZOWO DROBIOWE GOTOWANE W SOSIE KOPERKOWYM 120G GOTOWANY KALAFIOR 100G GOTOWANE ZIEMNIAKI 200G BUDYŃ WANILIOWY Z SOSEM MALINOWYM (BEZ CUKRU) 200ML KOMPOT BEZ CUKRU 200ML KCAL 601 B 31,8T15,2 W 91,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 13,9 BŁONNIK 16,1 SÓŁ 1,3 CUKRY 15,3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	ZUPA PIECZARKOWA 220ML RISOTTO (RYŻ BRAZOWY) Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 400G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL 628 B 34,7 T 18,5 W 89,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 3,8 BŁONNIK 17,2 SÓŁ 1,3 CUKRY 7,4 Alergeny: , MLEKO,	KREM Z BIAŁYCH WARZYW 220ML FILET ŁASOSIA NA PARZE 100G ZIEMNIAKI OPIEKANE 200G SUROWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 715 B 36,8 T 26,1 W 89,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 5,2 BŁONNIK 16,9 SÓŁ 4,3 CUKRY 11,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, RYBY	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 220ML PIECZEŃ Z KARKÓWKI Z SOSEM 120G PUREE Z ZIEMNIAKÓW 200G SUROWKA Z MARCHEWKI 100G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 791 B 41,1 T 41,9 W 64,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 18,7 BŁONNIK 11,3 SÓŁ 5,3 CUKRY 8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 220ML GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI 120G KASZA GRYZNA 200G GOTOWANE BURACZKI 100G KOMPOT BEZ CUKRU 200ML KCAL 710 B 38,9 T 15,6 W 113,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 3,5 BŁONNIK 22,4 SÓŁ 1,8 CUKRY 21,3 Alergeny: , MLEKO,
KOLACJA	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100G MASŁO 20G TYMBALUKI DROBIOWE Z WARZYWAMI 80G MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR) 150G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 40G KCAL 594 B 32,5 T 29,9 W 52 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 15,4 BŁONNIK 8 SÓŁ 1,2 CUKRY 2,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB RAZOWY 100G SAŁATKA A'LA GRECKA 100G MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 80G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40G KCAL 630 B 23,7 T 37,8 W 50,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 19,3 BŁONNIK 2,6 SÓŁ 2,6 CUKRY 1,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100G MASŁO 20G FASOLKA PO BRETOŃSKU 200ML MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 120G SER ŻÓŁTY 25G KCAL 853 B 37,5 T 39,4 W 94 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 17,8 BŁONNIK 17,4 SÓŁ 1,6 CUKRY 11,3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100G MASŁO 20G MOZARELLA Z POMIDOREM 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA, KIEŁKI) 150G TWARÓG Z RZODKIEWKĄ 60G PASZTET DROBIOWY 60G SZYNKA ŻYWIECKA 40G KCAL 846 B 52,5 T 43,9 W 62,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 20,4 BŁONNIK 8,2 SÓŁ 4,2 CUKRY 8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB GRAHAM 100G MASŁO 20G NALEŚNIKI PEŁNOZIARNISTE Z TWAROGIEM B/C 200G MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 40G KCAL 782 B 38,5 T 36,4 W 81 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 16,7 BŁONNIK 8,5 SÓŁ 2,4 CUKRY 2,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100G MASŁO 20G PSTRĄG W GALARECIE 70G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KCAL 630 B 39 T 29,1 W 55,3 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 15,5 SÓŁ 3,2 CUKRY 5,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,RYBY	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100G MASŁO 20G SAŁATKA ZIEMNIACZANA 100G MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 85G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA POŁĘDWICA SOPOCKA 40G KCAL 625 B 32,9 T 29,3 W 58,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 15,4 BŁONNIK 8,5 SÓŁ 2,3 CUKRY 2,4 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,