

DIETA CUKRZYCOWA - tydzień 2

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g PARÓWKA DROBIOWA 80g SER MIMOLETTE 25g POLĘDWICA DROBIOWA 40g 755kcal A:mleko, gluten B:33,5 T:47,2 W:50,6 NASYCONIE 21,2 BŁONNIK 6,9 SÓL1,6 CUKIER 2,2	CHLEB RAZOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 150g JAJKO GOTOWANE 50g TWARÓG 30g SZYNKA HETMAŃSKA 40g KAKAO NA MLEKU B/C 200ml A:mleko, gluten B:30,2 T:29,5 W:61,8 NASYCONIE 15,9 BŁONNIK 2,1 SÓL 1,4 CUKIER 2,8	CHLEB RAZOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, KIEŁKI, SAŁATA) 60g ZUPA MLECZNA 200ml KABANOSY DROBIOWE 30g SEREK KANAPKOWY 25g 676kcal A: mleko, gluten, seler B:23,2 T: 32,6 W:78,7 NASYCONIE 18,2 BŁONNIK 1,1 SÓL 1 CUKIER 6	CHLEB GRAHAM 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g PASTA JAJECZNA Z AWOCADO 100g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA KONSERWOWA 40g 767kcal B:30,5T:47,4W:59,3 A: mleko, jajo, gluten NASYCONIE 19,4 BŁONNIK 8,9 SÓL2,4 CUKIER 2,1	CHLEB GRAHAM 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (KIEŁKI, POMIDOR, PAPRYKA) 105g SAŁATKA Z TUŃCZYKA 100g SER ŻÓŁTY 25g CAMEMBERT 20g SZYNKA POLĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40g 706kcal A: mleko, ryby , gluten B:36,8 T:35,5 W:63,9 NASYCONIE 19,1 BŁONNIK 8,9 SÓL 3,6 CUKIER 2,5	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA, SAŁATA) 100g PASTA Z WĘDZONEGO PSTRĄGA 100g SEREK TOPIONY 25g SZYNKA ZKONSERWOWA 30g CIASTO BEZ CUKRU 100g 922kcal A: mleko, jaja, ryby, gluten B:35,3 T:46,6 W:59,2 NASYCONIE 19,7 BŁONNIK10,2 SÓL 1,1 CUKIER 6,6	CHLEB RAZOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 100g JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM 100g SEREK TOPIONY 30g SZYNKA HETMAŃSKA 40g KAKAO B/C 200ml A: mleko, gluten, jaja 792 B:35,3T:46,6W59,2 NASYCONIE 21,7 BŁONNIK 1,6 SÓL 2,2CUKIER 2
II ŚNIADANIE	TRUSKAWKI 150g KCAL: 50 BIAŁKO 1,05 T:11,6T:7,0 W:6,0	JABŁKO 180G KCAL: 90 BIAŁKO: 0,73 T:11,6T:7,0 W:6,0	GRUSZKA 130g KCAL: 75 BIAŁKO 0,78 T:11,6T:7,0 W:6,0	BORÓWKI 140g KCAL: 80 BIAŁKO 1,04 T:11,6T:7,0 W:6,0	JABŁKO 180G KCAL: 90 BIAŁKO: 0,73 T:11,6T:7,0 W:6,0	POMARAŃCZA 320g KCAL: 150 BIAŁKO 2,80 T:11,6T:7,0 W:6,0	BORÓWKI 140g KCAL: 80 BIAŁKO 1,04 T:11,6T:7,0 W:6,0
OBIAD	BOTWINKA 220ml TORTILLA PEŁNOZIARNISTA Z KURCZAKIEM 200g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml 533 kcal A: mleko, gluten, seler B:27,3 T: 15,2 W: 75,6 NASYCONIE 4,3 BŁONNIK 12,3 SÓL 3,4 CUKRY 5,2	ZUPA ŻUREK 220ml KIESZONKA WIEPRZOWA FASZEROWANA KAPUSTĄ 120g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g SURÓWKA Z SELERA 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml A: gluten, jajko, seler 481kcal A: seler, gluten, mleko, jajko B:37,5T:12,0W:61,6 NASYCONIE 2,9 BŁONNIK 11,6 SÓL 5,2 CUKRY 5,5	KOTLET MIELONY DROBIOWY SMAŻONY 120g ZIEMNIAKI OPIEKANE 200g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100g JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI 120g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 568 kcal A: mleko, jaja, gluten B: 48,8 T: 20 W: 51,1 NASYCONIE 3,5 BŁONNIK 9,2 SÓL 2,5 CUKRY 5,8	ZUPA OGÓRKOWA 220ml MAKARON PEŁNOZIARNISTY PO AZJATYCKU Z MIĘSEM WIEPRZOWYM 300g KOMPOT B/C 200ml 647kcal A: seler, soja, gluten, mleko B:29,8T:17,8W:98,8 NASYCONIE 3 BŁONNIK 21 SÓL 1,7 CUKRY 10,5	ZUPA KREM Z POMIDORA 220ml KOTLETY Z DORSZA SMAŻONY 120g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g WODA Z CYTRYNĄ 200ml 557kcal A: mleko, ryby, jaja, gluten B:40T:25W:48 NASYCONIE 6,9 BŁONNIK 12 SÓL 2,1 CUKRY 5,5	ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 200ml PIECZEŃ ZE SCHABU W SOSIE 100g KASZA JĘCZMIENNA 140g SURÓWKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW 100g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 502kcal A: jaja, mleko , gluten, seler B:34,3T:12,5 W:67,2 NASYCONIE 3,4 BŁONNIK 9,1 SÓL 1,9 CUKRY 10,5	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 220ml GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI 120g PUREE ZIEMNIACZANE 200g MARCHEWKA Z GROSZKIEM 100g KOMPOT B/C 200ml 711kcal A: mleko, seler B:35,3T:25,6W:94,3 NASYCONIE 13,4 BŁONNIK 20,3 SÓL 3,5 CUKRY 13,5
KOLACJA	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, RZODKIEWKA, SAŁATA) 110g TYMBALIKI Z INDYKA 80g SEREK TOPIONY 30g PASZTET WIEPRZOWY 80g 867kcal A; mleko, gluten, seler B:42 T:54 W:55,2 NASYCONIE 25,4 BŁONNIK 8,8 SÓL 2,6 CUKIER 2,8	CHLEB RAZOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g SAŁATKA ŚLEDZIOWA 100g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA ŻYWIECKA 40g 728kcal A: mleko, gluten, ryby B:36,4 T:43,4 W:49,3 NASYCONIE 19,2 BŁONNIK 3,1 SÓL 11,1 CUKIER 2,3	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 150g BIGOS LEKKI 150g TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM 30g SZYNKA POLĘDWICA DROBIOWA 40g 652kcal A:gluten, mleko, seler B:35 T:31 W:62,1 NASYCONIE 13,6 BŁONNIK 12,6 SÓL 2,3 CUKIER 4,9	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 55g MOZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ 120g PASZRET DROBIOWO WIEPRZOWY 50g SEREK KANAPKOWY 30g SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40g 869kcal A: mleko, gluten, seler B:48,5 T:52,3 W:53,2 NASYCONIE 27,3 BŁONNIK 7,3 SÓL 1,2 CUKIER 2 4	CHLEB GRAHAM 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 105g RYŻ BRĄZOWY Z MALINAMI (NA CIEPŁO) 120g SZYNKA POLĘDWICA SOPOCKA 40g SEREK KANPKOWY 30g 640kcal A: mleko, gluten B:24,2 T:28,8 W:77,6 NASYCONIE 17,3 BŁONNIK 10,2 SÓL 1,9 CUKIER 2,1	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 100g ŁOSOŚ W GALARECIE 70g SER ŻÓŁTY 25g PASZTET DROBIOWY 30g OGONÓWKI 40g A: mleko, ryby, gluten, seler 770kcal B:47,1 T:41,8 W:53,4 NASYCONIE 18,4 BŁONNIK 8,1 SÓL 2,9 CUKIER 2,9	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g SAŁATKA BROKUŁOWA 100g TWAROŻEK Z SZCZYPIONIEM 60g SZYNKA DĘBOWA 40g KABANOSY DROBIOWE 30g 710kcal A: mleko, gluten B:49,5 T:32,4 W:59,1 NASYCONIE 15,7 BŁONNIK 11,1 SÓL3,4 CUKIER 3,9