

DIETA CUKRZYCOWA - tydzień 3

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g KIEŁBASA BIAŁA 80g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200g SER ŻÓŁTY 25g POLĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40g KCAL: 762 BIAŁKO: 30,42 TŁUSZCZ: 42,84 WĘGLOWODANY:53,81 CUKRY: 4,5 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE: 21,6 BŁONNIK: 8,7 SÓL: 0,6 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB RAZOWY 100g MASŁO 20g JAJKO GOTOWANE 50g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 185g SEREK KANAPKOWY 25g SZYNKA KONSERWOWA 40g KAKAO B/C 200ml KCAL: 757 BIAŁKO: 28,86 TŁUSZCZ:43,79 WĘGLOWODANY:63,79 CUKRY:5,6 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:22,9 BŁONNIK:2,4 SÓL:1,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHLEB RAZOWY 100g MLEKO Z PŁATKAMI OWSIANYMI 200g MASŁO 20g MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 210g SEREK TOPIONY 25g KABANOSY WIEPRZOWO DROBIOWE 20g KCAL: 759 BIAŁKO: 25,75 TŁUSZCZ:39,01 WĘGLOWODANY: 78,40 CUKRY:1,7KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:21,5 BŁONNIK:4,4 SÓL:0,6 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB GRAHAM 100g MASŁO 20g PASTA JAJECZNA Z POMIDOREM SUSZONYM 80g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR RZODKIEWKA) 200g SEREK KANAPKOWY 25g POLĘDWICA DROBIOWA 40g KCAL: 719 BIAŁKO: 24,46 TŁUSZCZ:43,37 WĘGLOWODANY:65,78 CUKRY:2,6 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:18,1 BŁONNIK:11,2 SÓL:2,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHLEB GRAHAM 100g MASŁO 20g SAŁATKA KUSKUS Z WARZYWAMI I KURCZAKIEM 170g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR PAPRYKA) 255g SER ŻÓŁTY 25g POLĘDWICA SOPOCKA 40g KCAL: 808 BIAŁKO: 35,10 TŁUSZCZ:39,32 WĘGLOWODANY:105,94 CUKRY:9,5 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:15,3 BŁONNIK:15,5 SÓL:3,8 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 100g MASŁO 20g PASTA RYBNA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM 60g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200g SEREK WIEJSKI 50g SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40g CIASTO BEZ CUKRU 100g KCAL: 902 BIAŁKO: 50,24 TŁUSZCZ: 39,05 WĘGLOWODANY:95,04 CUKRY:8,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:16,7 BŁONNIK:11,7 SÓL:2,9 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, RYBY	CHLEB RAZOWY 100g MASŁO 20g OMLET 100g MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 235g SEREK KANAPKOWY 25g SZYNKA OGONÓWKA 40g KAKAO B/C 200ml KCAL: 750 BIAŁKO: 30,97 TŁUSZCZ:40,87 WĘGLOWODANY:70,45 CUKRY:3,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:21,2 BŁONNIK:4,6 SÓL:2,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA
II ŚNIADANIE	JABŁKO 180g KCAL: 90 BIAŁKO: 0,73 TŁUSZCZ: 0,73	POMARAŃCZA 320g KCAL: 150 BIAŁKO: 3,08 TŁUSZCZ:0,64	KEFIR 200ml KCAL:100 BIAŁKO: 6,80 TŁUSZCZ:4,09 WĘGLOWODANY:6,40	TRUSKAWKI 150g KCAL: 50 BIAŁKO: 1,05 TŁUSZCZ: 0,60	JOGURT NATURALNY 150g KCAL: 90 BIAŁKO: 6,45 TŁUSZCZ:0,90	GRUSZKA 130g KCAL: 75 BIAŁKO: 0,70 TŁUSZCZ:0,36	BORÓWKI 140g KCAL: 80 BIAŁKO: 1,04 TŁUSZCZ:0,43
OBIAD	ZUPA MARCHEWKOWA 220ml GOŁĄBEK DROBIOWO WIEPRZOWY Z SOSEM POMIDOROWYM 210g KASZA PĘCZAK 140g SURÓWKA BIAŁEJ KAPUSTY 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml KCAL: 730 BIAŁKO: 28,30 TŁUSZCZ: 33,05 WĘGLOWODANY:85,59 CUKRY:10 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:9,2 BŁONNIK:12,8 SÓL:2,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA	ZUPA KRUPNIK 220ml KOTLET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 200g ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200g KAPUSTKA NA CIEPŁO 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml KCAL: 870 BIAŁKO: 57,91 TŁUSZCZ: 31,70 WĘGLOWODANY:92,83 CUKRY:7,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:5,6 BŁONNIK:13,4 SÓL:2,3 ALERGENY: GLUTEN, SELER, JAJA	KOTLET SIEKANY DROBIOWY Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ 200g PUREE ZIEMNIACZNE 200g SURÓWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100g PŁATKI GRYCZANA Z MUSEM Z BORÓWEK/TRUSKAWEK B/C 230g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml KCAL: 870 BIAŁKO: 51,72 TŁUSZCZ: 29,12 WĘGLOWODANY:107,07 CUKRY:12,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:9,9 BŁONNIK:14,8 SÓL:3,8 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, MLEKO, SELER, JAJA	ZUPA ZIEMNIACZNA 220ml MAKARON ŚWIDERKI PEŁNOZIARNISTY Z SCHABEM, SZPINAKIEM I CUKINIĄ 370g MARCHEWKA GOTOWANA 100g KOMPOT B/C 200ml KCAL: 821 BIAŁKO: 44,19 TŁUSZCZ: 27,43 WĘGLOWODANY: 109,14 CUKRY:14,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:5,5 BŁONNIK:6,9 SÓL:1,58 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	ZUPA KREM Z CUKINI 220ml FILET MIRUNA PIECZONA 160g PUREE ZIEMNIACZANE 200g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml KCAL: 735 BIAŁKO: 45,12 TŁUSZCZ: 39,24 WĘGLOWODANY:52,51 CUKRY:6,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:10,1BŁONNIK:8,2 SÓL:2,1 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	ZUPA CEBULOWA 220ml ZRĄZ Z KARKÓWKI 160g ZIEMNIAKI OPIEKANE 200g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml KCAL: 807 BIAŁKO: 36,39 TŁUSZCZ: 48,44 WĘGLOWODANY:60,15 CUKRY:8,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:12,4 BŁONNIK:11,4 SÓL:3,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA	ZUPAKREM Z MARCHEWKI I PIETRUSZKI 220ml GULASZ WĘGIERSKI WIEPRZOWY 180g KASZA PĘCZAK 140g SURÓWKA Z CZERWNEJ KAPUSTY 100g KOMPOT 200ml KCAL: 840 BIAŁKO: 33,65 TŁUSZCZ: 37,10 WĘGLOWODANY:99,96 CUKRY:25,4 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:7,2 BŁONNIK:17,6 SÓL:1,6 ALERGENY: GLUTEN, SELER
KOLACJA	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 70g MASŁO 10g ZYLK KASZUBSKI 90g MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 210g SEREK WIEJSKI 50g SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 30g KCAL: 595 BIAŁKO: 40,57 TŁUSZCZ: 31,90 WĘGLOWODANY:38,00 CUKRY:2,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:13,3 BŁONNIK:7,1 SÓL:1,1 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	CHLEB RAZOWY 70g MASŁO 10g SAŁATKA MAKARONOWA (MAKARON PEŁNOZIARNISTY) Z SZYNKĄ I WARZYWAMI 120g MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 120g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA DĘBOWA 30g KCAL: 479 BIAŁKO: 24,34 TŁUSZCZ: 20,10 WĘGLOWODANY:51,50 CUKRY:2,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:9,4 BŁONNIK:4,3 SÓL:2,2 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO,	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 70g MASŁO 10g KASZANKA 70g MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 200g SER MIMOLETTE 25g KCAL: 603 BIAŁKO: 30,23 TŁUSZCZ: 28,83 WĘGLOWODANY:59,35 CUKRY:3,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:13 BŁONNIK:8,5 SÓL:0,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 70g MASŁO 10g MOZARELLA Z POMIDOREM MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, SAŁATA, KIEŁKI) 120g SEREK WIEJSKI 50g PASZTET DROBIOWY 60g SZYNKA ŻYWIECKA 30g KCAL: 703 BIAŁKO: 44,15 TŁUSZCZ: 38,58 WĘGLOWODANY:45,00 CUKRY:6,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:18,2 BŁONNIK:5,5 SÓL:1,6 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB GRAHAM 70g MASŁO 10g NASIONA CHIA Z MLEKIEM KOKOSOWYM Z OWOCAMI 160g MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 165g TWAROŻEK ZE SZCZYPORKIEM 60g SZYNKA HETMAŃSKA 30g KCAL: 633 BIAŁKO: 26,08 TŁUSZCZ: 35,53 WĘGLOWODANY: 61,34 CUKRY:3,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:24,4 BŁONNIK:13,0 SÓL:2,6ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 70g MASŁO 10g MIRUNA W GALARECIE 70g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 255g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA KONSERWOWA 30g KCAL: 514 BIAŁKO: 32,55 TŁUSZCZ: 23,12 WĘGLOWODANY: 45,64 CUKRY:7,6 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:11 BŁONNIK:8 SÓL:1,7 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, RYBY	CHLEB PEŁNOZIARNISTY 70g MASŁO 10g SAŁATKA GYROS Z KURCZAKIEM 150g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 135g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA ŻYWIECKA 30g KCAL: 613 BIAŁKO: 40,32 TŁUSZCZ: 30,04 WĘGLOWODANY:47,47 CUKRY:5,6 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE:12,6 BŁONNIK:8,2 SÓL:1,7 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO