

JADŁOSPIS
DIETA CUKRZYCA
10 dni

DZIEŃ 1

Śniadanie:

- Pieczywo pełnoziarniste – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka drobiowa – 40 g
- Ser almette- 60g /7/
- Pomidor – 50 g
- Ogórek kwaszony- 40g

Obiad:

- Zupa pomidorowa z brązowym ryżem – 300 ml /1,9/
- Piers z kurczaka pieczona – 130 g
- Ziemniaki gotowane – 220 g /9/
- Surówka z marchewki z brzoskwinia – 130 g /9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka słoneczna parzona – 40 g /1,8/
- Ser śmietankowy- 40g/7/
- papryka – 40 g
- Ogórek zielony- 40g

Wartość odżywcza:

2000 kcal | B: 115 g | T: 59 g | W: 244 g | Cukry: 38 g | Błonnik: 35 g | Sód: 1,9 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy;
/9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie

DZIEŃ 2

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka gotowana – 40 g /1,8/
- Ser kanapkowy śmietankowy- 50g /7/
- sałata – 2g
- rzodkiewka- 20g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Obiad:

- Krem ziemniaczany ze szczypiorkiem – 300 ml /9/
- delikatny sos boloński – 130 g /1,9/
- Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 220 g /1,3/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- twaróg naturalny – 40 g
- Schab pieczony- 50g/1,8/



- pomidor – 40 g
- Ogórek zielony- 40g

Wartość odżywcza:

2092 kcal | B: 102 g | T: 62 g | W: 267 g | Cukry: 44 g | Błonnik: 33 g | Sód: 2,0 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie

DZIEŃ 3

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Pasztet drobiowy – 40 g/1,9/
- Ser łaciaty z suszonymi pomidorami- 50g /7/
- pomidor- 20g
- Ogórek kwaszony- 40g

Obiad:

- Zupa ogórkowa – 300 ml /9/
- Gulasz z łopatki wieprzowej – 130 g/1,9/
- Kasza gryczana – 220 g /1/
- surówka z buraczków- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- serek wiejski – 40 g/7/
- Schab gotowany- 50g/1,8/
- pomidor – 40 g
- Ogórek zielony- 40g

Wartość odżywcza:

2089 kcal | B: 109 g | T: 60 g | W: 249 g | Cukry: 48 g | Błonnik: 37 g | Sód: 2,1 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 4

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Schab biały – 40 g/1,8/
- Twarożek z rzodkiewką- 50g /7/
- papryka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- Zupa porowa – 300 ml /7,9/
- Filet z dorsza pieczony – 130 g/4,9/
- ziemniaki z koperkiem – 220 g

- Surówka z kiszonej kapusty- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Serek delikatny – 40 g/7/
- Pasta z pieczonego mięsa- 50g/1,3,9/
- rzodkiewka – 40 g
- Ogórek kwaszony - 40g

Wartość odżywcza:

2050 kcal | B: 119 g | T: 65 g | W: 252 g | Cukry: 43 g | Błonnik: 37 g | Sód: 1,9 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie

DZIEŃ 5

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka Bohuna – 40 g/1,8/
- Ser gouda roślinny- 50g /8/
- pomidor- 20g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Obiad:

- Barszcz czerwony z makaronem – 300 ml /1,3,9/
- Pieczony kotlet mielony – 130 g/1,3/
- Ziemniaki purce – 220 g /7/
- Marchewka z groszkiem /1,9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Serek śmietankowy naturalny – 40 g/7/
- Szynka jasno wędzona- 50g/1,8/
- rzodkiewka – 40 g
- Ogórek zielony - 40g

Wartość odżywcza:

2107 kcal | B: 105 g | T: 68 g | W: 249 g | Cukry: 40 g | Błonnik: 36 g | Sód: 2,1 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie

DZIEŃ 6

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka Szlachecka- 40 g/1,8/
- Ser wiejski- 50g /7/

- rzodkiewka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- Krem pomidorowy – 300 ml /9/
- ziemniaczki z koperkiem- 220g/1,9/
- pierś kurczaka na parze- 130g
- Gotowana kiszona kapusta- 130g/9/;

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka gotowana- 40 g/1,8/
- jajko gotowane 1szt/3/
- pomidor- 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2087 kcal | B: 118 g | T: 72 g | W: 271 g | Cukry: 43 g | Błonnik: 36 g | Sód: 2,2 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie

DZIEŃ 7

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- parówka z szynki 2szt. /1,8/
- Ser puszysty- 50g /7/
- pomidor- 20g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Obiad:

- kapuśniak z białej kapusty- 300 ml /9/
- Makaron świderki pełnoziarnisty- 220g/1,3/
- sos szpinakowy- 130/7,9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka krakowska parzona - 40 g/1,8/
- twaróg śmietankowy - 40g
- rzodkiewka- 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2119 kcal | B: 116 g | T: 60 g | W: 249 g | Cukry: 37 g | Błonnik: 33 g | Sód: 2,0 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 8

Śniadanie:

- Pieczywo mieszcane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka słoneczna parzona- 40g
- Ser łaciaty ze szczypiorkiem- 50g /7/
- rzodkiewka- 20g
- Ogórek zielony- 40g/10/

Obiad:

- zupa z fasolki szparagowej- 300 ml /9/
- ryż brązowy gotowany- 220g/1,3/
- klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym- 130g/7,9/
- surówka z marchewki z jabłkiem- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka konserwowa - 40 g/1,8/
- sałatka jarzynowa 120g/3,9/
- papryka- 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2104 kcal | B: 120 g | T: 63 g | W: 254 g | Cukry: 51 g | Błonnik: 31 g | Sód: 2,1 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-hubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 9

Śniadanie:

- Pieczywo pełnoziarniste – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- schab sznurowany/1,8/- 40g
- Ser kanapkowy śmietankowy- 50g /7/
- papryka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- Krupnik- 300 ml /1,9/
- Ziemniaki z koperkiem - 220g
- pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 130g /1,3,9/
- sałatka z fasolki szparagowej 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszcane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka bankietowa - 40 g/1,8/
- twaróg półtłusty - 40g
- rzodkiewka- 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2164 kcal | B: 105 g | T: 64 g | W: 256 g | Cukry: 35 g | Błonnik: 36 g | Sód: 2,0 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 10

Śniadanie:

- Pieczywo razowe – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka słoneczna /1,8/- 40g
- Ser almette z rzodkiewką- 50g /7/
- rzodkiewka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- zupa kalafiorowa– 300 ml /7,9/
- ziemniaki puree - 220g /7/
- pierś z kurczaka soute- 130g /1,3/
- surówka z czerwonej kapusty 130g/3,9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka bankietowa - 40 g/1,8/
- serek puszysty naturalny - 40g/7/
- papryka– 40 g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Wartość odżywcza:

2021 kcal | B: 110 g | T: 67g | W: 222 g | Cukry: 42 g | Błonnik: 28 g | Sód: 2,1 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-lubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie