

## JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

|                   | <i>ALERGENY</i> | <i>WARTOŚĆ<br/>KALORYCZNA</i> | <i>WARTOŚĆ<br/>ODŻYWCZA</i>   | <i>DIETA CUKRZYCOWA</i>  |
|-------------------|-----------------|-------------------------------|---|--|
| <b>08.01.2024</b> |                 |                               |   |  |
| <b>śn.</b>        | 1, 7            | 686kcal                       | <i>Białko : 18,2g<br/>                     Tłuszcz:22,7<br/>                     Węglowodany: 107,8g<br/>                     Cukry proste: 28,6g<br/>                     Kw. tł. nasycone: 6,17g<br/>                     Błonnik pokarmowy 6,3<br/>                     Sód: 1106mg</i>      | chleb pszenny, masło roś.,<br>kawa z mlekiem<br>z. mleczna<br>schab z wędzarni                 |
| <b>ob.</b>        | 1, 7, 9         | 710 kcal                      | <i>Białko : 26.8g<br/>                     Tłuszcz: 33.9g<br/>                     Węglowodany: 84,7g<br/>                     Cukry proste: 2,6g<br/>                     Kw. tł. nasycone: 11,49g<br/>                     Błonnik pokarmowy 10,1g<br/>                     Sód: 848mg</i>    | z. selerowa<br>sztuka mięsa gotowana<br>ziemniaki, sos jarzynowy<br>surówka z marchwi i jabłka |
| <b>kol.</b>       | 1,4             | 750kcal                       | <i>Białko : 18,9<br/>                     Tłuszcz: 22,8g<br/>                     Węglowodany: 127,4g<br/>                     Cukry proste: 3,3g<br/>                     Kw. tł. nasycone: 5,82 mg<br/>                     Błonnik pokarmowy 10,9<br/>                     Sód: 1204 mg</i>  | chleb żytni, masło, herbata<br>twaróg<br>jabłko  |
| <b>09.01.2024</b> |                 |                               |   |  |
| <b>śn.</b>        | 1               | 667al                         | <i>Białko : 18,1mg<br/>                     Tłuszcz: 21,5mg<br/>                     Węglowodany: 116,3 mg<br/>                     Cukry proste: 29g<br/>                     Kw. tł. nasycone: 7,38g<br/>                     Błonnik pokarmowy 2,3g<br/>                     Sód: 1037mg</i> | chleb pszenny, masło roś.,<br>kawa z mlekiem,<br>parówka cienka<br>ser topiony                 |
| <b>ob.</b>        | 1, 7,9,         | 899kcal                       | <i>Białko : 28,2mg<br/>                     Tłuszcz: 22,1g<br/>                     Węglowodany: 122,4<br/>                     Cukry proste: 3,6<br/>                     Kw. tł. nasycone:6,29g<br/>                     Błonnik pokarmowy 14,3g<br/>                     Sód: 386mg</i>      | z. ziemniaczana<br>schab gotowany<br>ziemniaki<br>buraczki                                     |
| <b>kol.</b>       | 1,4             | 765kcal                       | <i>Białko : 16,7g<br/>                     Tłuszcz: 17,6g<br/>                     Węglowodany: 125,7g<br/>                     Cukry proste: 5,3g<br/>                     Kw. tł. nasycone: 8,56g<br/>                     Błonnik pokarmowy 13,9g<br/>                     Sód: 1101 mg</i>  | chleb żytni, masło roś.<br>herbata,<br>szynka delicia<br>sałata                                |

**10.01.2024**

|             |               |                |   |  |
|-------------|---------------|----------------|---|--|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>   | <i>650kcal</i> | <i>Białko : 26,2g<br/>Tłuszcz: 57.5g<br/>Węglowodany: 110.7g<br/>Cukry proste: 24,7g<br/>Kw. tl. nasycone: 17,87g<br/>Błonnik pokarmowy 3,8g<br/>Sód: 129mg</i> | chleb pszenny, masło roślinne,<br>kawa z mlekiem<br>z mleczną<br>szynką gotowaną                     |
| <i>ob.</i>  | <i>1,7, 9</i> | <i>869kcal</i> | <i>Białko : 40,3<br/>Tłuszcz: 30,8<br/>Węglowodany: 204,8g<br/>Cukry proste: 20,1g<br/>Kw. tl. nasycone: 10,55g<br/>Błonnik pokarmowy 24,8g<br/>Sód: 367mg</i>  | z. koperkowa z ryżem<br>klops gotowany<br>ziemniaki , sos pomidorowy<br>surówka z kapusty pekińskiej |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>    | <i>702kcal</i> | <i>Białko : 23,5g<br/>Tłuszcz: 13g<br/>Węglowodany: 109.6<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tl. nasycone: 6,1g<br/>Błonnik pokarmowy 13,3g<br/>Sód: 1202mg</i>     | chleb żytni, masło roślinne.<br>herbata,<br>twaróg<br>pomidor  |

**11.01.2023**

|             |                |                |  |  |
|-------------|----------------|----------------|--|--|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>    | <i>954kcal</i> | <i>Białko : 19,5g<br/>Tłuszcz: 36,4g<br/>Węglowodany: 114.8g<br/>Cukry proste: 19,7g<br/>Kw. tl. nasycone: 9,3g<br/>Błonnik pokarmowy 3,3g<br/>Sód: 1155mg</i> | chleb pszenny, masło roślinne,<br>kawa z mlekiem,<br>kiełbasa ostrowska<br>jajko |
| <i>ob.</i>  | <i>1,3,7,9</i> | <i>808kcal</i> | <i>Białko : 38,3<br/>Tłuszcz: 36,4<br/>Węglowodany: 143,6<br/>Cukry proste: 11,2<br/>Kw. tl. nasycone: 4,37<br/>Błonnik pokarmowy 19,7<br/>Sód: 1486mg</i>     | rosół z makaronem<br>kurczak gotowany<br>ryż<br>marchewka                        |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>     | <i>652kcal</i> | <i>Białko : 21,5g<br/>Tłuszcz: 8,2g<br/>Węglowodany: 137,6<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tl. nasycone: 6,1g<br/>Błonnik pokarmowy 17g<br/>Sód: 1254mg</i>     | chleb żytni, masło roślinne.<br>herbata,<br>blok drobiowy<br>pomidor             |

**12.01.2024**

|             |                |                |  |   |
|-------------|----------------|----------------|--|---|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 3, 7</i> | <i>750kcal</i> | <i>Białko : 24,2g<br/>Tłuszcz: 37,5g<br/>Węglowodany: 118,7g<br/>Cukry proste: 14,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 15,87g<br/>Błonnik pokarmowy 2,8g<br/>Sód: 129mg</i>  | chleb pszenny, masło roślinne,<br>kawa z mlekiem,<br>z. mleczna<br>jajko    |
| <i>ob.</i>  | <i>1,4,7,9</i> | <i>967kcal</i> | <i>Białko : 15,3g<br/>Tłuszcz: 30,8g<br/>Węglowodany: 214,8g<br/>Cukry proste: 20,1g<br/>Kw. tł. nasycone: 11,55g<br/>Błonnik pokarmowy 14,8g<br/>Sód: 367mg</i> | z. szpinakowa<br>ryba gotowana<br>ziemniaki<br>surówka z kapusty pekińskiej |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>     | <i>685kcal</i> | <i>Białko : 23,5g<br/>Tłuszcz: 13g<br/>Węglowodany: 109,6g<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 6,1g<br/>Błonnik pokarmowy 13,3g<br/>Sód: 1202mg</i>     | chleb żytni, masło roślinne.<br>herbata,<br>twaróg<br>sałata                |

**13.01.2024**

|             |                |                |  |  |
|-------------|----------------|----------------|--|--|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>    | <i>654kcal</i> | <i>Białko : 19,5g<br/>Tłuszcz: 26,4g<br/>Węglowodany: 119,8g<br/>Cukry proste: 14,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 9,3g<br/>Błonnik pokarmowy 3,3g<br/>Sód: 1112mg</i>   | chleb pszenny, masło roślinne,<br>zupa mleczna<br>szynka konserwowa<br>pomidor |
| <i>ob.</i>  | <i>1,3,7,9</i> | <i>951kcal</i> | <i>Białko : 28,3g<br/>Tłuszcz: 31,4g<br/>Węglowodany: 123,6g<br/>Cukry proste: 11,2g<br/>Kw. tł. nasycone: 4,37g<br/>Błonnik pokarmowy 11,7g<br/>Sód: 1286mg</i> | krupnik<br>klops gotowany<br>ziemniaki, sos koperkowy<br>buraczki              |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>     | <i>602kcal</i> | <i>Białko : 24,5g<br/>Tłuszcz: 8,2g<br/>Węglowodany: 107,6g<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 6,1g<br/>Błonnik pokarmowy 11g<br/>Sód: 1003g</i>       | chleb żytni, masło roślinne.<br>herbata,<br>parówka<br>jabłko                  |

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.

| 14.01.2024  |                |                |  |   |
|-------------|----------------|----------------|--|---|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>    | <i>654kcal</i> | <i>Białko : 19,5g<br/>Tłuszcz: 26,4g<br/>Węglowodany: 119,8g<br/>Cukry proste: 14,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 9,3g<br/>Błonnik pokarmowy 3,3g<br/>Sód: 1112mg</i> | chleb pszenny, masło roś.,<br>zupa mleczna<br>schab z wędzarni<br>twaróg      |
| <i>ob.</i>  | <i>1,3,7,9</i> | <i>951kcal</i> | <i>Białko : 28,3<br/>Tłuszcz: 31,4<br/>Węglowodany: 123,6<br/>Cukry proste: 11,2<br/>Kw. tł. nasycone: 4,37<br/>Błonnik pokarmowy 11,7<br/>Sód: 1286mg</i>     | z. pomidorowa z ryżem<br>schab gotowany<br>kasza<br>surówka z selera i jabłka |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>     | <i>602kcal</i> | <i>Białko : 24,5g<br/>Tłuszcz: 8,2g<br/>Węglowodany: 107,6<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 6,1g<br/>Błonnik pokarmowy 11g<br/>Sód: 1003g</i>      | chleb żytni, masło roś.<br>herbata,<br>szynka gotowana<br>pomidor             |

#### ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja o produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne)
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki

13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)

14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

**SPORZĄDZIŁ:**

Specjalista Dietetyk

mgr inż. Daria Marciniak