

JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA CUKRZYCOWA</i>
15.04.2024				
<i>śn.</i>	<i>1</i>	<i>841 kcal</i>	<i>Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 102,3,3 Cukry proste: 4,9g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, z mleczną szynką delicyjną</i>
<i>ob.</i>	<i>1,7,9</i>	<i>879 kcal</i>	<i>Białko : 60,2g Tłuszcz: 24,1g Węglowodany: 132,4 Cukry proste: 4,6 Kw. tł. nasycone: 3,29g Błonnik pokarmowy 19,2 Sód: 196mg</i>	<i>z marchwi schab gotowany ziemniaki puree kisiel</i>
<i>kol.</i>	<i>1</i>	<i>423 kcal</i>	<i>Białko : 21,2g Tłuszcz: 7,8g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 2,3g Kw. tł. nasycone: 0,79g Błonnik pokarmowy 15,2g Sód: 981 mg</i>	<i>chleb żytni, masło roślinne. herbata, schab z wędzarni jabłko</i>
16.04.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>950kcal</i>	<i>Białko : 26,2g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem szynka konserwowa pasztet drobiowy</i>
<i>ob.</i>	<i>1,6,7, 9</i>	<i>1020kcal</i>	<i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 2,31g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i>	<i>barszcz z makaronem twarożek ze szczypiorkiem ziemniaki kompot</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>582kcal</i>	<i>Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	<i>chleb żytni, masło roślinne. herbata, kiełbasa ostrowska pomidor</i>

17.04.2024

śn.	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, z mleczną blok drobiowy
ob.	1,7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	z ziemniaczaną kurczak gotowany sos warzywny ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
kol.	1	597kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, schab z wędzarni sałata

18.04.2024

śn.	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne., kawa z mlekiem, szynka delicyja pomidor
ob.	1,7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	zupa ogórkowa sos spaghetti makaron kompot
kol.	1	597kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, połędwica drobiowa jabłko

19.04.2024

śn.	1, 3, 7	950kcal	Białko : 26,2g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem z mleczną, pasztet drobiowy
ob.	1,4, 7, 9	1020kcal	Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 2,31g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	z. pomidorowa z ryżem kopytka marchewka
kol.	1,7	582kcal	Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, ryba w galarecie sałata

20.04.2024

śn.	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne., kawa z mlekiem, szynka konserwowa ser topiony
ob.	1,3, 7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	z. koperkowa z makaronem schab gotowany w sosie ziemniaki surówka z selera i jabłka
kol.	1	597kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, szynka gotowana jabłko

21.04.2024				
śn.	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka delicyja twaróg
ob.	1,7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	rosół z ryżem schab gotowany w sosie koperkowym ziemniaki puree buraczki
kol.	1	597kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	chleb żytni, masło roślinne. herbata, kiełbasa osrowska 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