

## JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

|                   | <i>ALERGENY</i> | <i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i> | <i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>  | <i>DIETA CUKRZYCOWA</i>   |
|-------------------|-----------------|---------------------------|--|---|
| <b>10.06.2024</b> |                 |                           |  |   |
| <b>śn.</b>        | 1, 3, 7         | 752 kcal                  | Białko : 22,8g<br>Tłuszcz: 39,2g<br>Węglowodany: 108,8g<br>Cukry proste: 28,6g<br>Kw. tł. nasycone: 10,89g<br>Błonnik pokarmowy 3,3<br>Sód: 971mg  | bułki, masło roś.,<br>kawa z mlekiem<br>blok drobiowy                                 |
| <b>ob.</b>        | 1, 7, 9         | 728 kcal                  | Białko : 29,8g<br>Tłuszcz: 26,3 g<br>Węglowodany: 89,7g<br>Cukry proste: 1,7g<br>Kw. tł. nasycone: 7,28g<br>Błonnik pokarmowy 8,2g<br>Sód: 828mg   | z. koperkowa z makaronem<br>schab gotowany<br>ziemniaki<br>surówka z marchwi i jabłka |
| <b>kol.</b>       | 1,7             | 521kcal                   | Białko : 18,9<br>Tłuszcz: 5,5<br>Węglowodany: 110,4g<br>Cukry proste: 3,3g<br>Kw. tł. nasycone: 1,17<br>Błonnik pokarmowy 12,9<br>Sód: 1400 mg     | bułki ,masło, herbata<br>twaróg<br>pomidor  |
| <b>11.06.2024</b> |                 |                           |  |   |
| <b>śn.</b>        | 1,4             | 841 kcal                  | Białko : 19,6g<br>Tłuszcz: 32,7g<br>Węglowodany: 119,3<br>Cukry proste: 39g<br>Kw. tł. nasycone: 8,38g<br>Błonnik pokarmowy 3,3g<br>Sód: 1137mg    | bułki, masło roś.,<br>kawa z mlekiem,<br>szynka konserwowa<br>ser topiony             |
| <b>ob.</b>        | 1,7,9           | 879 kcal                  | Białko : 60,2g<br>Tłuszcz: 24,1g<br>Węglowodany: 132,4<br>Cukry proste: 4,6<br>Kw. tł. nasycone: 3,29g<br>Błonnik pokarmowy 19,2<br>Sód: 196mg     | botwinka<br>twarożek z ziemniakami<br>kompot  |
| <b>kol.</b>       | 1,7             | 423 kcal                  | Białko : 21,2g<br>Tłuszcz: 7,8g.<br>Węglowodany: 108,8g<br>Cukry proste: 2,3g<br>Kw. tł. nasycone: 0,79g<br>Błonnik pokarmowy 15,2g<br>Sód: 981 mg | bułki,masło roś.<br>herbata,<br>blok drobiowy<br>truskawka                            |

**12.06.2024**

|             |               |                |   |   |
|-------------|---------------|----------------|---|---|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>   | <i>750kcal</i> | <i>Białko : 32,5g<br/>Tłuszcz: 57.5g<br/>Węglowodany: 110.7g<br/>Cukry proste: 24,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 19,82g<br/>Błonnik pokarmowy 3,8g<br/>Sód: 129mg</i> | <i>bułki, masło roślinne,<br/>zupa mleczna<br/>kawa z mlekiem,<br/>połędwica drobiowa</i> |
| <i>ob.</i>  | <i>1,7, 9</i> | <i>920kcal</i> | <i>Białko : 43,6<br/>Tłuszcz: 23.2g<br/>Węglowodany: 208.3g<br/>Cukry proste: 20,1g<br/>Kw. tł. nasycone: 5,7g<br/>Błonnik pokarmowy 24,8g<br/>Sód: 287mg</i>   | <i>krupnik<br/>klops gotowany drobiowy<br/>ziemniaki,<br/>surówka z selera i jabłka</i>   |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>    | <i>582kcal</i> | <i>Białko : 24,8g<br/>Tłuszcz: 11g<br/>Węglowodany: 106<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 3,1g<br/>Błonnik pokarmowy 13,3g<br/>Sód: 1202mg</i>       | <i>bułki, masło roślinne,<br/>herbata,<br/>twaróg<br/>sałata</i>                          |

**13.06.2024**

|             |               |                 |  |  |
|-------------|---------------|-----------------|--|--|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>   | <i>854kcal</i>  | <i>Białko : 19,5g<br/>Tłuszcz: 27,4g<br/>Węglowodany: 114.8g<br/>Cukry proste: 19,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 6,3g<br/>Błonnik pokarmowy 3,3g<br/>Sód: 1155mg</i> | <i>bułki, masło roślinne,<br/>zupa mleczna<br/>kawa z mlekiem,<br/>szynka delicja<br/>miód</i> |
| <i>ob.</i>  | <i>1,7, 9</i> | <i>1035kcal</i> | <i>Białko : 38,3<br/>Tłuszcz: 31,4<br/>Węglowodany: 143,6<br/>Cukry proste: 11,2<br/>Kw. tł. nasycone: 2,37<br/>Błonnik pokarmowy 19,7<br/>Sód: 1486mg</i>     | <i>rosół z makaronem<br/>kurczak gotowany<br/>ryż<br/>marchewka z groszkiem</i>                |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>    | <i>597kcal</i>  | <i>Białko : 21,5g<br/>Tłuszcz: 8,2g<br/>Węglowodany: 137,6<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 4,1g<br/>Błonnik pokarmowy 17g<br/>Sód: 1254mg</i>     | <i>bułki, masło roślinne,<br/>herbata,<br/>schab z wędzarni<br/>jabłko pieczone</i>            |

**Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie**

**14.06.2024**

|             |               |                |   |   |
|-------------|---------------|----------------|---|---|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>   | <i>750kcal</i> | <i>Białko : 32,5g<br/>Tłuszcz: 57.5g<br/>Węglowodany: 110.7g<br/>Cukry proste: 24,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 19,82g<br/>Błonnik pokarmowy 3,8g<br/>Sód: 129mg</i> | <i>bułki, masło roś.,<br/>zupa mleczna<br/>kawa z mlekiem,<br/>pasztet drobiowy</i> |
| <i>ob.</i>  | <i>1,7, 9</i> | <i>920kcal</i> | <i>Białko : 43,6<br/>Tłuszcz: 23.2g<br/>Węglowodany: 208.3g<br/>Cukry proste: 20,1g<br/>Kw. tł. nasycone: 5,7g<br/>Błonnik pokarmowy 24,8g<br/>Sód: 287mg</i>   | <i>z. pomidorowa z ryżem<br/>ryba gotowana<br/>ziemniaki<br/>szpinak</i>            |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>    | <i>582kcal</i> | <i>Białko : 24,8g<br/>Tłuszcz: 11g<br/>Węglowodany: 106<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 3,1g<br/>Błonnik pokarmowy 13,3g<br/>Sód: 1202mg</i>       | <i>bułki, masło roś.<br/>herbata,<br/>twaróg<br/>sałata</i>                         |

**15.06.2024**

|             |               |                 |   |   |
|-------------|---------------|-----------------|---|---|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>   | <i>854kcal</i>  | <i>Białko : 19,5g<br/>Tłuszcz: 27,4.g<br/>Węglowodany: 114.8g<br/>Cukry proste: 19,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 6,3g<br/>Błonnik pokarmowy 3,3g<br/>Sód: 1155mg</i> | <i>bułki, masło roś.,<br/>kawa z mlekiem,<br/>szynka konserwowa<br/>marmolada</i> |
| <i>ob.</i>  | <i>1,7, 9</i> | <i>1035kcal</i> | <i>Białko : 38,3<br/>Tłuszcz: 31,4<br/>Węglowodany: 143,6<br/>Cukry proste: 11,2<br/>Kw. tł. nasycone: 2,37<br/>Błonnik pokarmowy 19,7<br/>Sód: 1486mg</i>      | <i>z. z marchwi<br/>wieprzowina gotowana<br/>ziemniaki<br/>jabłko</i>             |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>    | <i>597kcal</i>  | <i>Białko : 21,,5g<br/>Tłuszcz: 8,2g<br/>Węglowodany: 137,6<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 4,1g<br/>Błonnik pokarmowy 17g<br/>Sód: 1254mg</i>     | <i>bułki,masło roś.<br/>herbata,<br/>szynka gotowana<br/>pomidor</i>              |

**16.06.2024**

|             |               |                 |  |  |
|-------------|---------------|-----------------|--|--|
| <i>śn.</i>  | <i>1, 7</i>   | <i>854kcal</i>  | <i>Białko : 19,5g<br/>Tłuszcz: 27,4g<br/>Węglowodany: 114,8g<br/>Cukry proste: 19,7g<br/>Kw. tł. nasycone: 6,3g<br/>Błonnik pokarmowy 3,3g<br/>Sód: 1155mg</i> | bułki masło roś.,<br>kawa z mlekiem,<br>z. mleczna<br>schab z wędzarni<br>twaróg |
| <i>ob.</i>  | <i>1,7, 9</i> | <i>1035kcal</i> | <i>Białko : 38,3<br/>Tłuszcz: 31,4<br/>Węglowodany: 143,6<br/>Cukry proste: 11,2<br/>Kw. tł. nasycone: 2,37<br/>Błonnik pokarmowy 19,7<br/>Sód: 1486mg</i>     | z. selerowa<br>wieprzowina gotowana<br>kasza<br>buraczki                         |
| <i>kol.</i> | <i>1,7</i>    | <i>597kcal</i>  | <i>Białko : 21,5g<br/>Tłuszcz: 8,2g<br/>Węglowodany: 137,6<br/>Cukry proste: 2,9g<br/>Kw. tł. nasycone: 4,1g<br/>Błonnik pokarmowy 17g<br/>Sód: 1254mg</i>     | bułki, masło roś.<br>herbata,<br>kiełbasa ostrowska<br>jabłko                    |

**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