

## JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA

|                   | <i>ALERGENY</i> | <i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i> | <i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>   | <i>SPOSÓB OBRÓBK</i>               | <i>DIETA CUKRZYCOWA</i>   |
|-------------------|-----------------|---------------------------|---|------------------------------------|---|
| <b>23.09.2024</b> |                 |                           |   |                                    |   |
| <i>śn.</i>        | 1, 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,<br>z. mleczna<br>kawa z mlekiem,<br>szynka konserwowa     |
| <i>ob.</i>        | 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  | gotowanie<br>duszenie              | z. selerowa<br>łazanki z serem<br>jabłko                                |
| <i>z kol.</i>     | 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>pasztet drobiowy<br>sałata                     |
| <b>24.092024</b>  |                 |                           |   |                                    |   |
| <i>śn.</i>        | 1,7             | 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,<br>kawa z mlekiem,<br>szynka gotowana<br>pasztet drobiowy |
| <i>ob.</i>        | 1,3,7           | 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     | gotowanie<br>smażenie<br>na surowo | zupa z marchwi<br>briso<br>kompot                                       |
| <i>kol.</i>       | 1               | 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,<br>herbata,<br>blok drobiowy<br>pomidor                   |

| 25.09.2024  |        |          |   |                       |   |
|-------------|--------|----------|---|-----------------------|---|
| <i>śn.</i>  | 1, 7   | 750kcal  | <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> | -                     | bułki, masło ,<br>zupa mleczna<br>kawa z mlekiem,<br>parówka cienka       |
| <i>ob.</i>  | 1,7, 9 | 920kcal  | <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 pokarmowy24,8g<br/>Sód: 287mg</i>    | gotowanie             | rosół z makaronem<br>kurczak gotowany<br>ryż<br>marchewka                 |
| <i>kol.</i> | 1,4    | 582kcal  | <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>       | -                     | bułki, masło,<br>herbata,<br>twaróg<br>sałata                             |
| 26.09.2024  |        |          |   |                       |   |
| <i>śn.</i>  | 1, 7   | 854kcal  | <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> | -                     | bułki, masło,<br>kawa z mlekiem,<br>szynka delicja<br>twaróg              |
| <i>ob.</i>  | 1,7, 9 | 1035kcal | <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>      | duszenie<br>gotowanie | z. dyniowa<br>schab gotowany<br>ziemniaki<br>surówka z kapusty pekińskiej |
| <i>kol.</i> | 1      | 597kcal  | <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,<br>herbata,<br>schab z wędzarni<br>pomidor                  |

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

| 27.09.2024  |          |          |   |                                |   |
|-------------|----------|----------|---|--------------------------------|---|
| <i>śn.</i>  | 1,3, 7   | 750kcal  | <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> | -                              | bułka, masło,<br>zupa mleczna<br>kawa z mlekiem<br>pasztet drobiowy |
| <i>ob.</i>  | 1,4,7, 9 | 920kcal  | <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>smażenie<br/>duszenie</i>   | barszcz zabieleny<br>ryba gotowana<br>ziemniaki<br>szpinak          |
| <i>kol.</i> | 1,7      | 582kcal  | <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>       | -                              | bułki, masło,<br>herbata,<br>twaróg<br>sałata                       |
| 28.09.2024  |          |          |   |                                |   |
| <i>śn.</i>  | 1, 7     | 854kcal  | <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> | -                              | bułka masło,<br>kawa z mlekiem<br>szynka konserwowa<br>jajko        |
| <i>ob.</i>  | 1,7, 9   | 1035kcal | <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>pieczenie<br/>gotowanie</i> | z. koperkowa z ryżem<br>schab gotowany<br>ziemniaki<br>budyń        |
| <i>kol.</i> | 1        | 597kcal  | <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,<br>herbata,<br>połędwica drobiowa<br>jabłko           |

29.09.2024

|             |        |          |  |                                |  |
|-------------|--------|----------|--|--------------------------------|--|
| <i>śn.</i>  | 1, 7   | 854kcal  | <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<br>kawa z mlekiem,<br>schab z wędzarni<br>ser topiony |
| <i>ob.</i>  | 1,7, 9 | 1035kcal | <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>pieczenie<br/>gotowanie</i> | z. pomidorowa z makaronem<br>schab gotowany<br>kasza<br>buraki     |
| <i>kol.</i> | 1,7    | 597kcal  | <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,<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