

DIETA CUKRZYCOWA – Jadłospis (21.04.2025 - 27.04.2025)

| PONIEDZIAŁEK | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Kolacja | Kolacja II | Dodatek do II kolacji |
| Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z białka z szynką 60 g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna b/c 250 ml, | Krakersy 30g, | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Makaron razowy 200 g. Sos boloński z mięsem 70/ 80 g , Kompot owocowy b/c 250 ml, Mandarynka 60g (1 szt.) | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml Sałata zielona 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z serem żółtym 60g | Jogurt Naturalny 150g Kcal - 90 |
| Kcal 540,35; | Kcal 149,70; | Kcal 738,50; | Kcal 578,60; | Kcal 175,30 | |
| Alergeny: 1,3,7,10 | 1,6 | 1,6,9 | 1,3,6,7,10 | 1,7,10 | 7 |

| WTOREK | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Kolacja | Kolacja II | Dodatek do II kolacji |
| Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 ml, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Szynka ulubiona 60 g. Sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, | Sok pomidorowy 300ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60(2 szt.) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got. 70g w sosie dietetycznym 80g. Ziemniaki 200 g Surówka z pora i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g 82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z jajkiem 60g | Sok pomidorowy 300ml kcal - 66 |
| Kcal 783,90; | Kcal 88; | Kcal 710,07; | Kcal 426,35; | Kcal 139,60; | |
| Alergeny: 1,3,7,10 | 1 | 1,6,7,9 | 1,3,6,7,10 | 1,3,7,10 | |

| ŚRODA | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Kolacja | Kolacja II | Dodatek do II kolacji |
| Makaron razowy na mleku 0% tł. b/c 350 g, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Twarożek chudy z rzodkiewką 80g, Cykoria 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | | Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Ziemniaki z tłuszczem 200 g Sos jarzynowy 100 ml, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Kiełbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z kiełbasą szynkową 60g | Jogurt naturalny 150g/ płatki kukurydziane 30g kcal 124 |
| Kcal 536,55; | | Kcal 867,86; | Kcal 427,55; | Kcal 129,30; | |
| Alergeny: 1,7,10 | 1 | 1,6,9 | 1,6,7,10 | 1,6,7,10 | 1,7 |

| CZWARTEK | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Kolacja | Kolacja II | Dodatek do II kolacji |
| Kasza kukurydziana na mleku, 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Polędwica sopočka 40g, Papryka czerwona 30g, Kawa z mlekiem b/c 250 ml | Kisiel z jabłkiem b/c 200ml, | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Ryż ciemny na sypko 200 g, Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 60 g Sałata zielona 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z pomidorem 60g | Krakers 30g / kefir 150g kcal - 294 |
| Kcal 624, | Kcal 75,20; | Kcal 859,71; | Kcal 420,80; | Kcal 101,25; | |
| Alergeny: 1,6,7,10 | | 1,6,9 | 1,3,7,10 | 1,7,10 | 1,7 |

| PIĄTEK | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Kolacja | Kolacja II | Dodatek do II kolacji |
| Płatki razowe na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z jaja z masłem i szczypiorem 60g, Pomidor 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Chrupki kukurydziane 50g, | Zupa naeapolitanka z makaronem 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka 100g, Kompot owocowy b/c 250 mi, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Serek ziarnisty 70g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna b/c 250ml | Kanapka z wędliną wieprzowa 60g | Sok warzywny 300ml kcal - 75 |
| Kcal 620,77; | Kcal 163,50; | Kcal 619,22; | Kcal 455,19; | Kcal 178,25; | |
| Alergeny: 1,3,7,10 | 1 | 1,4,6,9 | 1,7,10 | 1,7,10 | |

| SOBOTA | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Kolacja | Kolacja II | Dodatek do II kolacji |
| Płatki kukurydziane na mleku 0% tł. 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. serek homogenizowany naturalny 80g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna b/c 250ml | Sok Grejpfrutowy 200 ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g, (2 szt.) | Zupa krupnik ryżowy 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g (duszona), Ziemniaki 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Kiełbasa drobiowa z wody 60g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z twarogiem 60g | Sok pomidorowy 300ml kcal - 66 |
| Kcal 586,26; | Kcal 118/; | Kcal 659,55; | Kcal 558,45; | Kcal 136,65; | |
| Alergeny:1,6,7,10 | 1 | 1,6,9 | 1,6,7,10 | 1,7,10 | |

| Niedziela | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Kolacja | Kolacja II | Dodatek do II kolacji |
| Pieczywo razowe 120g, Masło 10g, 82%tł. sałatka z białka i wędliny 70g, Jabłko deserowe 150g, Herbata czarna b/c 250ml, | Rogal wieloziarnisty z masłem 10g, 82%tł. Herbata czarna b/c 250ml, Kiwi 100g. | Zupa rosół z makaronem 350 ml Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. polędwica z indyka 40g, Cykorcia 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Kanapka z serem żółtym 60g, | Kisiel b/c 200ml/ biszkopt 30g kcal - 223 |
| Kcal 545,15; | Kcal 318,30; | Kcal 553,97; | Kcal 425,75; | Kcal 175,30; | |
| Alergeny:1,3,6,7,10 | 1,6,7,10 | 1,6,9 | 1,6,7,10 | 1,6,7,10 | 1 |

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.

Wykaz alergenów w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.

7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg.kg lub 10mg/w przeliczeniu na S02
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.