

JADŁOSPISY

DIETA CUKRZYCOWA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na mleku 0% tł. bez cukru 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka wieprzowa 40g, Ogórek zielony 80g Kawa z mlekiem b/c 50 ml	Kisiel bez cukru 200ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/100 g, ziemniaki 200 g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy b/c 250ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Pasta z białka jaja ze szczypiorem 60g, Sałata zielona 30 g rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Kanapka z szynką drobiową 55g.
RAZEM				
Kcal 1990 kcal Białka: 82,59 g (16,6%); Tłuszcze: 63,9g (29%) nasycone: 20g; Węglowodany:269,7(54,4%) w tym cukry: 38g sól: 4,9g Błonnik: 14,83 g				

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na ml.0% tł. b/c 350g, pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Chudy twarożek z zieloną pietruszką70g,,cykoria 30 g ,pomidor-60g , Kiwi 80g, Herbata czarna b/c 250ml.	Biszkopty b/c 50g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie 70/80ml, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchwi z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. blok drobiowy 40g, papryka świeża 60 g Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z serem żółtym półtłustym 55g
RAZEM				
Kcal 2050 kcal Białka: 99,99g (19,7%); Tłuszcze:69,08 g (30,6%) nasycone: 21,87 g ; Węglowodany: 252,28 g (49,7%) w tym cukry: 42,69g ; sól: 4,2g; błonnik: 13,48 g				

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Galareta drobiowa 100g,pomidor 70g, Herbata czarna b/c 250ml	Chrupki kukurydziane 50g/60g,	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 125g- Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Hasze rybne z dorsza na ciepło 100g, sałata zielona 30 g rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml.	Kanapka z twarogiem 60g
RAZEM				
Kcal 2094 kcal Białka: 101,16g (19,8%), Tłuszcze: 72,13 g (31,7%) nasycone: 21,03g Węglowodany: 248,56g (48,5%) w tym cukry :40, 21g sól: 6,9g; błonnik: 16,46g				

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku 0% tł. b/c 350ml, pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Polędwica sopocka 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c 250 ml	Gruszka 1/2szt, wafle ryżowe 20g	Zupa krupnik 350 ml, Ziemniaki 200g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Pasta wołowo - jarzynowa 60 g, ogórek zielony50g, Herbata czarna b/c 250 ml,	Kanapka z szynką 55g,
RAZEM				
Kcal 2028 kcal Białka: 105,22g (20,9%), Tłuszcze: 71,16 g (31,7%) nasycone: 19,79g Węglowodany: 239,18g (47,4%) w tym cukry :49, 2g sól: 6,19g; błonnik: 15,67g				

JADŁOSPISY

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Ser biały 60g,pomidor50g, Herbata czarna b/c 250ml, Mandarynka 60g(1szt)	Budyń b/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Jajo 1 szt.(50g) w sosie chrzanowym 100ml, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem 130g- Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Pasta z makreli wędzonej 60g, ogórek kiszony50g, Herbata czarna b/ c 250ml,	Kanapka z sałatą 30 g i ogórkiem 50g
RAZEM				
Kcal 2196 kcal Białka: 96,47g (17,7%), Tłuszcze: 89,68 g (37%) nasycone: 24,07g Węglowodany: 246,8g (45,3%) w tym cukry :49, 15g sól: 6,65g; błonnik: 16,72g				

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na ml.0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka z indyka 50g, Rzodkiewka 50g, ogórek zielony 50g Herbata czarna b/c 250ml	Herbatniki bez cukrowe 30g Sok wielowarzywny300ml,	Zupa ogórkowa ryżem 350 ml, Zrazy mielone duszone w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej z olejem 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Ser żółty 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z twarogiem 60g
RAZEM				
2182 kcal Białka: 95,47g (17,7%), Tłuszcze: 79,17 g (33,3%) nasycone: 26,98g Węglowodany: 266,96g (49,4%) w tym cukry :49, 99g sól: 6,44g; błonnik: 20,63 g				

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Kielbasa drobiowa na gorąco 80g /100 g Chrzan 20g, , Pomidor z cebulką 80 g , Kawa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 180g	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa (duszona) w sosie jarzynowym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Buraczki gotowane tarte z olejem 130g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Pasta fasolowa 60g Sałata zielona 30g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 250 ml,	Kanapka z polędwicą wieprzową 60g
RAZEM				
2093 kcal Białka: 107,75 g (20,8%), Tłuszcze: 69,11 g (30,1%) nasycone: 24,48g Węglowodany: 253,9g (49,1%) w tym cukry :43, 05g sól: 6,84g; błonnik: 11,02g				

JADŁOSPISY

DIETA CUKRZYCOWA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
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 50g, 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 ,pomidor 70g- Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z serem żółtym 60g pomidor 50g, ogórek 50 g
RAZEM		2077 kcal Białka: 95,47g (18,6%), Tłuszcze: 68,61 g (30,1%) nasycone: 22,99g Węglowodany: 262,27g (51,2%) w tym cukry : 38,22g sól: 4,39 g; błonnik: 9,66 g		

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 ml, pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka ulubiona 60 g. Sałata zielona 30g ,pomidor 50g 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 z olejem 125 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 80g Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z jajkiem 60g
RAZEM		2005 kcal Białka: 98,32 g (19,7%), Tłuszcze: 68,45 g (30,8%) nasycone: 22,35g Węglowodany: 247,59g (49,5%) w tym cukry : 50, 15g sól: 7,32g; błonnik: 26,4g		

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron razowy na mleku 0% tł. b/c 350 g, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Twarożek chudy z rzodkiewką 80g,ogórek zielony-50g Herbata czarna b/c 250ml,	Wafle bezcukrowe 36g	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Ziemniaki z tłuszczem 200 g Sos jarzynowy 100 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Kiełbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 70g Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z kiełbasą szynkową 60g
RAZEM		1919 kcal Białka: 100,29 g (21,2%), Tłuszcze: 62,7 g (29,8%) nasycone: 24,9g Węglowodany: 232,73g (49,1%) w tym cukry :39, 8g sól: 6,72g; błonnik: 19,54g-		

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku, 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Polędwica sopocka 40g, Papryka czerwona 50g, 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 paraboiled na sypko 200 g, Surówka wielowarzywna 130g , Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 60 g Sałata zielona 30g ,ogórek zielony 70 g Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z pomidorem 60g
RAZEM		2093 kcal Białka: 80,58g (15,2%), Tłuszcze: 76,17 g (32,4%) nasycone: 23,72g Węglowodany: 277,32g (52,4%) w tym cukry :51, 5 g sól: 6,84 g; błonnik: 30,52g		

JADŁOSPISY

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
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, Rzodkiewka tarta 50g, Herbata czarna b/c 250ml,	Chrupki kukurydziane 50g,	Zupa neapolitanka z makaronem 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Serek ziarnisty 70g, pomidor 80g Herbata czarna b/c 250ml	Kanapka z wędliną wieprzową 60g i ogórkiem zielonym 50g
RAZEM 2033 kcal Białka: 99,61g (19,8%), Tłuszcze: 55,24 g (24,7%) nasycone: 21,32g Węglowodany: 280,06g (55,6%) w tym cukry : 51,73g sól: 7,01g; błonnik: 19,01g				

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki kukurydziane na mleku 0% tł. 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. kielbasa drobiowa z wody 80g ogórek kiszony 80g Herbata czarna b/c 250ml	Sok Porzeczkowy 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 fasolki szparagowej z cebulką i olejem 120 g , Kompot owocowy b/c 250ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł, serek kanapkowy 80g Papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z twarogiem 60g
RAZEM 2027 kcal Białka: 112,34 g (22,3%), Tłuszcze: 56,31g (25,1%) nasycone: 20,31g Węglowodany: 265,82 g (52,7%) w tym cukry :44, 42g sól: 7,96 g; błonnik: 18,53 g				

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 120g, Masło 10g, 82%tł. sałatka z białka i wędliny 70g, Jabłko deserowe 150g, pomidor 50g, 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, Cykorja 30g ogórek zielony 70 g Herbata czarna b/c 250ml	Kanapka z pomidorem 50g
RAZEM 2028 kcal Białka: 86,14 g (17,2%), Tłuszcze: 70,96 g (31,8%) nasycone: 22,04g Węglowodany: 255,62g (51%) w tym cukry :48, 69g sól: 6,02 g; błonnik: 15,86 g				

JADŁOSPISY

DIETA CUKRZYCOWA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki owsiane na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, ogórek kiszony 50g, , Kawa z mlekiem b/c 250 ml,	Jabłko deserowe 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pierogi leniwe z masłem b/c 300g ,sałatka z fasoli szparagowej z olejem 100g,Kompot owocowy b/ c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. wędlina wieprzowa 40g, Papryka 50g, Herbata czarna b/ c 250ml	Kanapka z ogórkiem zielonym 60g
RAZEM				
2150 kcal Białka: 93,41 g (16,2%), Tłuszcze: 78,4 g (30,7%) nasycone: 26,5g Węglowodany: 305,44g (53,1%) w tym cukry :51, 26g sól: 7,12 g; błonnik: 22,24 g-				

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Ryż na mleku 0%tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Ser żółty półtłusty 40g, Mandarynka 1szt (60g)rzodkiewka50g, Herbata czarna b/c 250ml,	Sok z czarnej porzeczki 200ml. bez cukru, pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g (2 szt.)	Zupa ziemniaczana 350 ml. Potrawka drobiowa 70/80g Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem naturalnym 120g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. sałata zielona 30g pomidor 70g Herbata czarna b/c 250ml	Kanapka z szynką drobiową 55g
RAZEM				
2098 kcal Białka: 83,27 g (16,1%), Tłuszcze: 68,71 g (30 %) nasycone: 20,31g Węglowodany: 277,77g (53,9%) w tym cukry: 50, 3g sól: 8,3 g; błonnik: 12,75 g				

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, Cykoria 30 g papryka świeża 50g- Herbata czarna b/c 250ml	Biszkopty bezcukrowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml, Podudzie pieczone w folii 200g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z buraków z cebulą i olejem-130g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pomidor 70g Dorsz parowany na ciepło, 60g Herbata czarna b/c250ml	Kanapka z białkiem jaja 55g
RAZEM				
2068 kcal Białka: 114,47g (22,3%), Tłuszcze: 69,93 g (30,7%) nasycone: 24,34g Węglowodany: 241,29g (47%) w tym cukry :55, 58g sól: 6,89 g; błonnik: 15,27 g				

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. ryba wędzona 60g, ogórek kiszony 70g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kisiel b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200 g , Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g.82%tł. Chuda szynka wieprzowa 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,	Kanapka z pomidorem 70g
RAZEM				
1963 kcal Białka: 99, 54g (20,2%), Tłuszcze: 74,26 g (33,8%) nasycone: 20,03g Węglowodany: 227,31g (46%) w tym cukry :34, 86g sól: 8,17 g; błonnik: 23,35 g				

JADŁOSPISY

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30g pomidor 70g Herbata czarna b/c 250ml	Krakersy 20g	Zupa kapuśniak z kaszą 350 ml, Pulpet rybny 80g, Sos grecki 100 g, sałata zielona z olejem 125g- Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z kielbasa szynkową 60g,
RAZEM 2033 Białka: 105,11g (21%), Tłuszcze: 74,34 g (33,5%) nasycone: 21,18g Węglowodany: 227,45g (45,5%) w tym cukry :41, 64 g sól: 8,2 g; błonnik: 11,93 g				

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron razowy na mleku.0% tł. b/c 350 g Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka biała 40g, papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c250ml	wafle ryżowe 30g, Gruszka 130g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Kotlet mielony duszony bez obsmażania70g, Ziemniaki, 200 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem 125 g Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z twarogiem 60g
RAZEM 2038 g Białka: 86,75 g (17,2%), Tłuszcze: 70,3 g (31,3%) nasycone: 20,1g Węglowodany: 259,74g (51,5%) w tym cukry : 52 g sól: 6,47 g; błonnik: 17,48 g				

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 120g, Masło 10g,82%tł. rzodkiewka 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 40g, kielbasa szynkowa 40g Kawa z mlekiem b/c 250 ml	Wafle bez cukrowe z musem jabłkowym 50g	Zupa rosół z ryżem 350ml, Bitka schabowa w sosie białym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora. selera i papryki z olejem 125g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Cykoria 30 g pomidor 50g ,Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z polędwicą drobiową 60g
RAZEM 2065 kcal Białka: 120,79g (23,7%), Tłuszcze: 71,18 g (31,4%) nasycone: 23,79g Węglowodany: 229,48g (45%) w tym cukry :35, 82 g sól: 9,05 g; błonnik: 12,83 g				

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