

DIETA CUKRZYCOWA – Jadłospis (08-14.01.2024)

PONIEDZIAŁEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Płatki owsiane na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, Sałata zielona 20g, , Kawa z mlekiem b/c 250 ml,	Jabłko deserowe 150g	Zupa cebulowa z ziemniakami 350 ml Pierogi leniwe z masłem b/c 300g Kompot owocowy b/ c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masł15g,82%tł. wędlina wieprzowa40g, Pomidor 30g, Herbata czarna b/ c 250ml	Kanapka z ogórkiem kiszonym 60g	Jogurt Naturalny 150g Kcal - 90
Kcal 667,15;	Kcal133,60;	Kcal 731,42	Kcal 462,25;	Kcal 101,30;	
Alergeny:1,6,7,10		1,6,7,9	1,6,7		7

WTOREK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Ryż na mleku 0%tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Ser żółty półtusty 40g, Mandarynka 1szt (60g) Herbata czarna b/c 250ml,	Sok z czarnej porzeczki 200ml. bez cukru, lub sok grejpfrutowy pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g (2 szt.)	Zupa ziemniaczana 350 ml. Potrawka drobiowa 70/80g Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem naturalnym 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. Papryka czerwona 30g, Herbata czarna b/c 250ml	Kanapka z szynką drobiową 55g	Sok pomidorowy 300ml kcal - 66
Kcal 575,50 ;	Kcal 144;	Kcal ;833,38	Kcal 461,25;	Kcal 134,30 ;	
Alergeny: 1,7,10	1	1,6,7,9	1,3,10		

ŚRODA					
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. Kielbasa szynkowa 40g,cykoria 30g, Herbata czarna b/c 250ml.	Biszkopty bezcukrowe 30g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml, Podudzie pieczone w folii 200g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z buraków z cebulą 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pomidor 30g Dorsz parowany 60g na ciepło, Herbata czarna b/c250ml	Kanapka z białkiem jaja 55g	Jogurt naturalny 150g/ płatki kukurydziane 30g kcal 124
Kcal 551,80;	Kcal 98,10;	Kcal 772,45;	Kcal 475,15;	Kcal 114,35;	
Alergeny1,6,7,10	1,3	1,3,6,9	1,4,7,10	1,3,7,10	1,7

CZWARTEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 g, Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. ryba wędzona 60g, Ogórek kiszony 30g, 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 100g, Masło 10g,82%tł. Chuda szynka wieprzowa 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna 250ml,		Krakers 30g / kefir 150g kcal - 294
Kcal 585,15;	Kcal 68,4 ;	Kcal 917,21; %43,49	Kcal 430,65; %20,42		
Alergeny 1,4,7,10		1,6,9	1,6,7,10		1,7

PIĄTEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Lane ciasto na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30g, 30g, Herbata czarna b/c 250ml	Krakersy 20g	Zupa kapuśniak z kaszą 350 ml, Pulpet rybny 80g, Sos grecki 100 g, sałata zielona z olejem 100g, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z kielbasą szynkową 60g,	Sok warzywny 300ml kcal - 75
Kcal 586,40; %29,05	Kcal 99,80; %4,94	Kcal 644,15; %31,92	Kcal 558,60; %27,68	Kcal 129,30; %6,41	
Alergeny: 1,3,7,10	1,3,5,6,10	1,3,4,9	1,3,8,10	1,7,8,10	

SOBOTA					
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. Szyunka biała 40g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna b/c250ml	wafle ryżowe 30g, Grejpfrut ½ szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Kotlet mielony duszony bez obsmażania70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100g, 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	Sok pomidorowy 300ml kcal - 66
Kcal 531,80; %26,59	Kcal 112,29; %5,61	Kcal 754,74; %37,74	Kcal 464,55; %23,23	Kcal 136,65; %6,83	
Alergeny: 1,3,6,7,10	1	1,3,6,9	1,4,6,7,8,10	1,7,10	

NIEDZIELA					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Pieczywo razowe 120g, Masło 10g,82%tł. Ogórek tart 50g, Pasta z twarogu z koperkiem1 80g, 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 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Cykoria 30g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z polędwicą drobiową 60g	Kisiel b/c 200ml/ biszkopt 30g kcal - 223
Kcal 501,30; %24,79	Kcal 144,08; %7,12	Kcal 789,77; %39,05	Kcal 468,55; %23,16	Kcal 119,05 ; %5,88	
Alergeny 1,6,7,10	1	1,6,9	1,6,7	1,6,7	1

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