

## DIETA CUKRZYCOWA - Jadlospis (15-21.01.2024)

PONIEDZIAŁEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Lane ciasto na mleku 0% tł. bez cukru 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka wieprzowa 40g, Ogórek zielony 50g, 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 20g, Herbata czarna b/c 250ml	Kanapka z szynką drobiową 55g.	Jogurt Naturalny 150g Kcal - 90
<b>Kcal 681,42;</b>	<b>Kcal 68,46;</b>	<b>Kcal 738,50;</b>	<b>Kcal 492,22;</b>	<b>Kcal 124,25;</b>	
<b>Alergeny: 1,3,6,7,10</b>		<b>1,4,6,9</b>	<b>1,3,7,10</b>	<b>1,6,7,10</b>	<b>7</b>

WTOREK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Kasza kukurydziana na ml.0% tł. b/c 350g, pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Chudy twaróg z zieloną pietruszką 70g, Kiwi 100g, 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 chrzanem 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. blok drobiowy 40g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z serem żółtym półtustym 55g	Sok pomidorowy 300ml kcal - 66
<b>Kcal 633,21;</b>	<b>Kcal 176,00;</b>	<b>Kcal 649,77;</b>	<b>Kcal 463,25;</b>	<b>Kcal 160,90;</b>	
<b>Alergeny: 1,7,10</b>	<b>1,3</b>	<b>1,6,7,9</b>	<b>1,6,7,10</b>	<b>1,7,10</b>	

ŚRODA					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Makaron na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Galareta drobiowa 100g Sałata zielona 20g Herbata czarna b/c 250ml	Chrupki kukurydziane 50g,	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Hasze rybne z dorsza na ciepło 100g, Pomidor 30g, Herbata czarna b/c 250ml.	Kanapka z twarogiem 60g	Jogurt naturalny 150g/ płatki kukurydziane 30g kcal 124
<b>Kcal 561,95;</b>	<b>Kcal 176,00;</b>	<b>Kcal 832,00;</b>	<b>Kcal 522,53;</b>	<b>Kcal 136,55;</b>	
<b>Alergeny 1,6,7,10</b>	<b>1</b>	<b>1,6,9</b>	<b>1,3,4,7,10</b>	<b>1,7,10</b>	<b>1,7</b>

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. Połędwica sopočka 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna b/c 250 ml	Grejfrut1/2szt, 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, Cykoria 30g, Herbata czarna b/c 250 ml,	Kanapka z szynką 55g,	Krakers 30g / kefir 150g kcal - 294
<b>Kcal 558,40;</b>	<b>Kcal 109,60;</b>	<b>Kcal 832,12;</b>	<b>Kcal 435,10;</b>	<b>Kcal 133,05;</b>	
<b>Alergeny: 1,6,7,10</b>	<b>1</b>	<b>1,3,6,9</b>	<b>1,3,6,7,9</b>	<b>1,6,7,10</b>	<b>1,7</b>

PIĄTEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Ser biały 60g, 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 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Pasta z makreli wędzonej 60g, Pomidor 30g, Herbata czarna b/c 250ml,	Kanapka z sałatą i ogórkiem 60g	Sok warzywny 300ml kcal - 75
<b>Kcal 604,10;</b>	<b>Kcal 127,50;</b>	<b>Kcal 743,31;</b>	<b>Kcal 456,80;</b>	<b>Kcal 106,60;</b>	
<b>Alergeny: 1,7,10</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3,9</b>	<b>1,4,7</b>	<b>1,7,10</b>	

SOBOTA					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Płatki jęczmienne na ml.0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Szyzka z indyka 50g, Rzodkiewka 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 100g, 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	Sok pomidorowy 300ml kcal - 66
<b>Kcal 499,25,10;</b>	<b>Kcal 202,50;</b>	<b>Kcal 743,31;</b>	<b>Kcal 456,80;</b>	<b>Kcal 106,60;</b>	
<b>Alergeny:1,6,7,10</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3,6,9</b>	<b>1,7,10</b>	<b>1,7,10</b>	

NIEDZIELA					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II	Dodatek do II kolacji
Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Szyzka wieprzowa 40g, Pomidor z cebulką 40g, 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 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Chrzan 20g, Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna b/c 250 ml,	Kanapka z polędwicą wieprzową 80g	Kisiel b/c 200ml/ biszkopt 30g kcal - 223
<b>Kcal 503,49;</b>	<b>Kcal 198,90;</b>	<b>Kcal 672,31;</b>	<b>Kcal 428,85;</b>	<b>Kcal 203,75;</b>	
<b>Alergeny: 1,6,7,10</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6,9</b>	<b>1,6,7,10</b>	<b>1,6,7,10</b>	<b>1</b>

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, orzech 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.