

DIETA CUKRZYCOWA – Jadłospis (22-28.01.2024)

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 jęczmieńne 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. Połudwica 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 wielowarzynna 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 ml,	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. Kielbasa 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, Cykorja 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 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.