

## DIETA CUKRZYCOWA - Jadłospis (08.04 -14.04.2024)

| 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. Szyunka 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<br>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 półtłustym 55g | Sok pomidorowy 300ml<br>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<br>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<br>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. Szyńka 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. Szyńka 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.