



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



**Dieta w chorobie cukrzycy - dieta z
ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów
2400 kcal**





Dzień 1

► Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 26.99g, T: 19.54g, W o.: 63.03g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 66kcal, B o.: 15.6g, T: 0.78g, W o.: 0.13g)	2/3 opakowania (130g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
3. Kurczak w galarecie - SEL GLU PSZ MLE JAJA GOR (seler, zboża zawierające gluten -pszenica i owies oraz mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja i gorczyca).

► II śniadanie (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓNN (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)	50g
---	-----

Alergeny:

- 1.Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne z laktozą , orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne).

► Obiad (E: 857kcal, B o.: 65.59g, T: 17.07g, W o.: 115.04g)

Zupa ogórkowa z ziemniakami - przepis na 4 porcje (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g)	1 porcja
--	----------



- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)



Sposób przygotowania:

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą (E: 506kcal, B o.: 48.98g, T: 8.35g, W o.: 59.18g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Ser twarogowy, chudy - 6 i 2/3 plastra (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pszenną i z kaszą manną. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą. Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na Kopytka dać surowe masło i posyp cukrem do smaku.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.



Alergeny:

1. Zupa ogórkowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Pierogi leniwe - GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► **Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

► **Kolacja (E: 466kcal, B o.: 20.18g, T: 21.71g, W o.: 50.35g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Leczo 300 g (E: 252kcal, B o.: 14.88g, T: 12.44g, W o.: 21.06g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)





Sposób przygotowania:

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę, pomidor oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	116.31 g
Tłuszcz:	70.62 g	Węglowodany ogółem:	279.12 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.48	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.27



Dzień 2

▶ Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 28.98g, T: 21.01g, W o.: 68.75g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka miódowa gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Masło - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. Szynka miódowa wieprzowa gotowana - GLU PSZ MLE SOJ JAJ SEL GOR (gluten pszenny, mleko (w tym laktozę), soję, jaja, seler, a także gorczycę).

▶ II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

Alergeny:

1. Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

▶ Obiad (E: 1006kcal, B o.: 66.49g, T: 34.69g, W o.: 114.88g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 161kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 36g)	1 szklanka (150g)
Salatka szwedzka, konserwowa Rolnik (E: 53kcal, B o.: 0.9g, T: 0g, W o.: 11.7g)	1/3 opakowania (150g)
Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml (E: 461kcal, B o.: 33.19g, T: 21.44g, W o.: 37.46g)	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)





Sposób przygotowania:

Makaron gotujemy al dente- odcedzamy

Obrane warzywa ścieramy na grubej tarce, a następnie wrzucamy do garnka i dodajemy mięso na wywar i gotujemy do miękkości.

Śmietankę miksujemy z żółtkami z masłem i wlewamy do zupy.

Dodajemy także starty ser.

Całość przyprawiamy i posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

Podajemy z makaronem.

Gulasz wieprzowy 150 g (E: 253kcal, B o.: 28.44g, T: 11.47g, W o.: 10.91g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Mięso wieprzowe pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do gotującego się bulionu, dodać marchewkę i pozostałe warzywa. Przyprawić i dusić do miękkości. Udekorować drobno posiekaną zieleniną (natka pietruszki). Podawać z ugotowanymi ziemniakami. Bulion przygotuj z warzyw podanych do przepisu.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

Alergeny:

1. Zupa neapolitańska - Makaron w zupie - GLU PSZ(gluten pszenny) JAJ, MLE, SEL (jaja, mleko i pochodne wraz z laktozą , seler).
2. Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszenny).
3. Gulasz wieprzowy - SEL (seler).



► **Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)**

Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

50g

Alergeny:

1. Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, , orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

► **Kolacja (E: 482kcal, B o.: 18.29g, T: 25.58g, W o.: 47.88g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Papryka czerwona (E: 22kcal, B o.: 0.91g, T: 0.35g, W o.: 4.62g)

1/3 sztuki (70g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Pieczeń rzymska (E: 209kcal, B o.: 12.04g, T: 11.83g, W o.: 13.93g)

3 i 1/2 plastra (70g)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).

2. Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).

3. Pieczeń rzymska - GLU PSZ JAJ MLE GOR SEL, ORZ (gluten pszenny , jaja, soję, mleko i pochodne wraz z laktozą, gorczyca, seler, oraz orzechy).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2386 kcal

Białko ogółem:

123.11 g

Tłuszcz:

97.28 g

Węglowodany ogółem:

265.51 g

Wymienniki węglowodanowe:

22.72

Wymienniki białkowo-tłuszczowe:

13.7



Dzień 3

► Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 29.01g, T: 31.77g, W o.: 53.74g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 162kcal, B o.: 12.7g, T: 11g, W o.: 3g) 5 łyżek (100g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g) 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny)
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 3.Kakao- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
4. Serek homogenizowany - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:



► **Obiad (E: 887kcal, B o.: 57.48g, T: 34.1g, W o.: 96.03g)**

Zupa koperkowa z ryżem (E: 266kcal, B o.: 21.64g, T: 8.27g, W o.: 29.34g)

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyj i przełóż do garnka, Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Przełożyć do garnka z mięsem. Zalać wodą i gotować do miękkości, Dodać ryż wcześniej ugotowany, Na koniec dodać koperek i śmietankę 30% wg uznania, możesz zastąpić mlekiem lub jogurtem podane na talerz.

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)

1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło . Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

Schab pieczony w folii 120 g (E: 220kcal, B o.: 28.39g, T: 10.26g, W o.: 4.09g)

1 porcja



- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Dodać cebulę i czosnek. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

Surówka z czerwonej kapusty (E: 178kcal, B o.: 3.99g, T: 10.55g, W o.: 19.18g)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatковать. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki, czosnek obrać i posiekać. Na rozgrzaną oliwę wrzucić czosnek i cebulę. Zeszklić, dodać kapustę, oprószyć pieprzem i smażyć kilka minut. Przygotować sos. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

Alergeny:

1. Zupa koperkowa – GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).



► Podwieczorek (E: 259kcal, B o.: 13.84g, T: 13.49g, W o.: 20.65g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 259kcal, B o.: 13.84g, T: 13.49g, W o.: 20.65g)

1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1 i 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kilka kropli aromatu waniliowego, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem ozdobić owocami.

Alergeny:

1. Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► Kolacja (E: 497kcal, B o.: 30.16g, T: 22.03g, W o.: 47.77g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)

2 plastry (20g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Polędwica sopocka (E: 125kcal, B o.: 21.6g, T: 3.9g, W o.: 0.9g)

8 i 1/3 plastra (100g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).

2. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

3. Polędwica sopocka MLE GLU PSZ SEL GOR SOJ JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny, seler, gorczycę i soję).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2365 kcal	Białko ogółem:	131.69 g
Tłuszcz:	101.75 g	Węglowodany ogółem:	246.39 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.43	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.61



Dzień 4

► Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 26.47g, T: 26.54g, W o.: 68.17g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g) 4 kromki (120g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g) 2 plastry (20g)

Pasta rybna z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g) 1 porcja

- Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal - 1/4 puszki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Masło - MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Pasta rybna z serem białym - ser biały MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą) Ryba w puszcze makrela w pomidorach - GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2 (gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja, sezam dwutlenek siarki/ siarczany).

► II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:

1. Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Obiad (E: 1311kcal, B o.: 72.76g, T: 60.37g, W o.: 129.41g)

zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (E: 459kcal, B o.: 33.06g, T: 20.37g, W o.: 39.23g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Makaron czterojęczny - 1/3 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udko umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i śmietankę i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko. Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.

Kotlet drobiowy panierowany smażony 120 g (E: 418kcal, B o.: 34.6g, T: 24.07g, W o.: 16.74g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczyć filet z kurczaka. Położyć na desce i dokładnie rozłupać na cieniutki filet. Doprawić solą i pieprzem. Jajko roztrzepać. Kotlety obtoczyć kolejno w mące, jajku i bułce tartej. Następnie smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju do momentu uzyskania złotego koloru.

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)

1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)





Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

Alergeny:

1. Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Kotlet drobiowy panierowany - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).

► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

**Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED
GULLÓN (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)**

50g

Alergeny:

1. Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)



► **Kolacja (E: 499kcal, B o.: 29.1g, T: 22.65g, W o.: 47.99g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Szynka wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2743 kcal	Białko ogółem:	137.68 g
Tłuszcz:	125.56 g	Węglowodany ogółem:	279.57 g
Wymienniki węglowodanowe:	26.29	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	17.1



Dzień 5

► Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 33.14g, T: 39.59g, W o.: 31.01g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Jajecznica ze szczypiorkiem (E: 354kcal, B o.: 27.8g, T: 26.19g, W o.: 1.68g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Polędwica sopočka - 3 i 1/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek, a szynkę pokroić w drobną kostkę. Podsmażyć chwilę szynkę na oleju, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na małym ogniu. Posypać szczypiorkiem.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 3.Jajecznica -JAJ (jaja).

► II śniadanie (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g)

pomarańcza (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g) 1 porcja

- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)



Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze



► **Obiad (E: 1091kcal, B o.: 73.98g, T: 45.27g, W o.: 100.76g)**

Żurek z jajkiem i z kielbasą 350 ml (E: 562kcal, B o.: 46.48g, T: 28.56g, W o.: 31.86g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa podwawelska - 1/3 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2/3 sztuki (50g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/5 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

Do wody wrzucić umyte mięso dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i seler. Gdy warzywa zmiękną, dodaj kielbasę i żurek, zagotuj. Dodaj ugotowane ziemniaki i jajka na twardo

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

Makaron z serem bez cukru (E: 451kcal, B o.: 26.84g, T: 15.98g, W o.: 50.09g)

1 porcja



- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- Ser twarogowy, tłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać masło, przełożyć na talerz, na wierzch pokruszyć biały ser i cukier.

UWAGA :

Podana ilość makaronu w posiłku to suchy produkt.

Alergeny:

1. Żurek z jajkiem i z kielbasą - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE JAJ (gluten pszenny, gluten żytni, seler, mleko i pochodne laktozy, jaja, - Kielbasa podwawelska - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Makaron z serem - GLU PSZ MLE JAJ (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

50g

Alergeny:

1. Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

► Kolacja (E: 493kcal, B o.: 22.74g, T: 31.4g, W o.: 32.29g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g) 2 plastry (20g)

Ser gouda (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g) 2 i 1/3 plastra (60g)

Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g) 1/3 sztuki (70g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)



Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. Ser Gouda - MLE (mleko i pochodne laktozy).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2552 kcal	Białko ogółem:	135.31 g
Tłuszcz:	128.36 g	Węglowodany ogółem:	224.46 g
Wymienniki węglowodanowe:	20.88	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	17.22



Dzień 6

► Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 28.27g, T: 27.13g, W o.: 51.86g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa podwawelska (E: 195kcal, B o.: 19g, T: 12.7g, W o.: 1.1g)	1/3 sztuki (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Kiełbasa podwawelska – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)

► II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

Alergeny:

- 1.Jogurt Jogobella - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Obiad (E: 880kcal, B o.: 73.74g, T: 31.66g, W o.: 81.91g)

zupa grysikowa 200 ml (E: 132kcal, B o.: 13.62g, T: 1.25g, W o.: 18.72g)	1 porcja
--	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Dodać majeranek i pieprz. Pod koniec gotowania dodać kaszę maną i zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Klopsiki (E: 469kcal, B o.: 53.94g, T: 24.57g, W o.: 8.52g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (26g)
- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Indyk, mięso mielone - 2 i 1/2 porcji (250g)



Sposób przygotowania:

Wrzucić mięso do miski, dodać, pokrojoną drobno cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, surowe jajko. Wymieszać, doprawić solą, pieprzem, przyprawami i ponownie wymieszać. Uformować pulpety, obsmażyć je na rozgrzanej patelni z oliwą. Włożyć do garnka, zalać wodą do przykrycia klopsików. Dusić na małym ogniu około 30 minut.

Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (E: 56kcal, B o.: 2.72g, T: 0.82g, W o.: 11.25g)

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę pekińską posiekaj wg uznania, marchew i jabłko obierz i zetrzyj na tarce, dodaj jogurt naturalny z przyprawami i z sokiem cytrynowym. Posyp natką pietruszki.

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)

1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)





Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

Alergeny:

1. Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE (jaja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy).
4. Surówka pekińska - MLE (mleko i pochodne z laktozą).

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 3.3g, T: 1.35g, W o.: 21.6g)

Biszkopty bezcukrowe (E: 113kcal, B o.: 3.3g, T: 1.35g, W o.: 21.6g)

10 sztuk (30g)

Alergeny:

1. Biszkopty - GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ (gluten pszenny, jaja i pochodne, soja, mleko, orzechy).

► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 28.06g, T: 22.33g, W o.: 49.07g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)

2 plastry (20g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 118kcal, B o.: 19.3g, T: 4.1g, W o.: 1g)

5 plastrów (100g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)



Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. Szyunka gotowana wieprzowa- GLU MLE GOR JAJ (gluten pszenny, mleko, gorczyca, jaja).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	139.97 g
Tłuszcz:	86.97 g	Węglowodany ogółem:	211.94 g
Wymienniki węglowodanowe:	17.68	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.65



Dzień 7

► Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 18.88g, T: 40.94g, W o.: 49.14g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki wieprzowe (E: 287kcal, B o.: 11g, T: 27g, W o.: 4g)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny (E: 5kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 1.2g)	1/3 łyżki (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Parówki wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ
(soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca).
- 4.Ketchup - GLU PSZ, SEL (gluten pszenny, seler).

► II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
---	----------

- Banan - 1 sztuka (120g)



Sposób przygotowania:

► Obiad (E: 1166kcal, B o.: 65.78g, T: 46.12g, W o.: 129.72g)

Rosół z makaronem (E: 433kcal, B o.: 26.31g, T: 11.44g, W o.: 57.35g)	1 porcja
---	----------



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Makaron gniazda, nitki - 2 sztuki (68g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udko. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)

1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. dodać koperek.

Roladki ze szpinakiem i z serem (E: 353kcal, B o.: 32.75g, T: 21.65g, W o.: 7.97g)

1 porcja

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)





Sposób przygotowania:

Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Położyć na desce, każdą pierś przekroić pionowo na 2 połówki (otrzymamy 4 porcje kurczaka).

W każdej połówce, od góry, zrobić pionowe głębsze nacięcie w kształcie krzyża. Rozchylić boki i poszerzyć nieco powstałą kieszonkę.

Mięso doprawić z każdej strony przyprawami oraz startym czosnkiem, następnie natrzeć oliwą i odłożyć na ok. 30 minut lub dłużej jeśli mamy czas.

Szpinak włożyć na patelnię i mieszając podgrzewać aż zmięknie, ostudzić. Wymieszać z pokrojonym w kostkę serem i wypełnić nadzieniem kieszonki.

Na wierzchu położyć plaster pomidora, doprawić go solą, pieprzem, suszonym oregano. Ułożyć na blaszce do pieczenia, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C, piec przez ok. 30 minut.

surówka colesław 200 g (E: 157kcal, B o.: 3.26g, T: 8.01g, W o.: 20.98g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (130g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, z cukrem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)

1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

Alergeny:

1. Rosół z makaronem - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszeniczny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Roladka ze szpinakiem i z serem - MLE (mleko i pochodne laktozy).
4. Surówka colesław - JAJ GOR SOJ PSZ GLU (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszeniczny).



► **Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)**

Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

50g

Alergeny:

1. Ciasteczka bez cukru - MLE, JAJ ORZ OZI (mleko i pochodne wraz z laktozą, orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

► **Kolacja (E: 465kcal, B o.: 21.42g, T: 25.52g, W o.: 40.85g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)

2 plastry (50g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).

2. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).

3. Ser gouda- MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2581 kcal	Białko ogółem:	110.03 g
Tłuszcz:	124.44 g	Węglowodany ogółem:	274.41 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.88	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	15.92



Dieta w chorobie cukrzycy - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2400 kcal

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	150g
Bułka tarta	13g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1180g (39 i 1/3 kromki)
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	100g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	150g (1 szklanka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	70g (3/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	60g (5 łyżek)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	60g (1/2 szklanki)



Warzywa

Cebula	168g (1 i 2/3 sztuki)
Cukinia	150g (1/4 sztuki)
Czosnek	33g (6 i 2/3 ząbka)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	439g (9 i 3/4 sztuki)
Ogórek	300g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Papryka czerwona	370g (1 i 2/3 sztuki)
Passata	50g (1/5 szklanki)

Pietruszka, korzeń	310g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	41g (6 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	590g (3 i 1/2 sztuki)
Por	84g (2/3 sztuki)
Salata masłowa	30g (1/7 sztuki)
Seler korzeniowy	322g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	540g (6 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g (1 łyżka)
Jogurt truskawkowy bez cukru	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	500ml (2 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	130g (5 i 1/4 plastra)
Ser gouda	250g (8 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	100g (3 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, tłusty	50g (1/4 kostki)
Ser typu "Feta"	100g (5 łyżek)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	36g (2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	220g (1 sztuka)
Indyk, mięso mielone	250g (2 i 1/2 porcji)
Jaja gotowane	50g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	276g (5 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	250g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50g (1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	200g (2 sztuki)



Dieta w chorobie cukrzycy - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2400 kcal

Noga (udo) kurczaka	596g (3 i 3/4 sztuki)	Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)	Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Pieczeń rzymska	70g (3 i 1/2 plastra)	Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Polędwica sopocka	140g (11 i 2/3 plastra)	Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Szynka miodowa gotowana, wędzona	100g (6 i 2/3 plastra)	Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)	Majonez	10g (1/3 łyżki)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plasterów)	Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g (1/2 porcji)	Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Wieprzowina, szynka surowa	120g (1 i 1/4 porcji)	Pieprz czarny	20g (20 szczypt)
Żółtko jaja kurzego	30g (1 i 1/2 sztuki)	Sól biała	17g (17 szczypt)
		Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
		Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie	130g (2/3 opakowania)
Smakmak	50g (1/4 puszki)
Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal	150g (1/3 opakowania)
Salatka szwedzka, konserwowa Rolnik	100ml (1/5 opakowania)
Żurek staropolski, butelka Artman	



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	275g (27 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	40ml (4 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	15ml (1 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	18ml (1 i 3/4 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Biskopki bezcukrowe	30g (10 sztuk)
Cukier	13g (1 łyżka)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1460g (8 sztuk)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	22ml (3 i 2/3 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
-----------------	----------------------

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Masło ekstra Szynka mielona gotowana, wędzona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Masło ekstra Pasta rybna z serem białym 100 g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Kielbasa podwawelska Sałata masłowa Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Banan	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	pomarańcza	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Schab pieczony w folii 120 g Surówka z czerwonej kapusty Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Kotlet drobiowy panierowany smażony 120 g Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml Surówka z marchewki	Żurek z jajkiem i z kiełbasą 350 ml Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml Makaron z serem bez cukru	zupa grycikowa 200 ml Klopsiki Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Roladki ze szpinakiem i z serem surówka colesław 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Biszkopty bezcukrowe	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Leczo 300 g Masło ekstra	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pieczeń rzymska	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Polędwica sopocka Ogórek	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda Papryka czerwona