



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK

JADŁOSPIS



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





poniedziałek

► Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 36.27g, T: 20.5g, W o.: 65.4g)

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)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 110kcal, B o.: 24.48g, T: 1.44g, W o.: 0g)	12 plastrów (120g)
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 wraz z laktozą).
- 3.Polędwica z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jaja, soja, gorczyca, gluten czy seler)

► 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 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)

► Obiad (E: 981kcal, B o.: 59.69g, T: 34.01g, W o.: 114.09g)

zupa ziemniaczana czysta z kielbasą (E: 452kcal, B o.: 32.19g, T: 17.3g, W o.: 45.19g)	1 porcja
--	----------

- Kapusta włoska - 1/6 liścia (10g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Przygotuj warzywa / włoszczyznę na zupę, pokrój w kostkę lub zetrzyj na grubym tarle, ziemniaki pokrój w kostkę. Do garnka włóż mięso i warzywa (bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki i pokrojoną w kosteczkę kielbasę. Dodaj przyprawy

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.

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 ziemniaczana - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszeniczny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Makaron z serem - GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszeniczny, jaja i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą).

► Podwieczorek (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:

► Kolacja (E: 467kcal, B o.: 20.22g, T: 29.17g, W o.: 33.51g)

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: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
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 wraz z laktozą).
- 3.Ser gouda - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2356 kcal	Białko ogółem:	120.13 g
Tłuszcz:	95.54 g	Węglowodany ogółem:	267.7 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.04	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.56



wtorek

► Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 23.05g, T: 19.24g, W o.: 61.58g)

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: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	1/2 opakowania (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.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: 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: 982kcal, B o.: 62.11g, T: 41.53g, W o.: 97.71g)

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 czterojeczny - 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.

Ziemniaki gotowane, 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.

Mięso z kurczaka w sosie serowym (E: 244kcal, B o.: 22.87g, T: 15.32g, W o.: 3.81g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę, dodać przyprawy, wymieszać. Włożyć do garnka, dusić na małym ogniu około 30 minut. Po koniec gotowania dodać posiekany koperek i zawiesinę z mleka śmietanki i ser żółty. Dodać przyprawy.

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.



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 pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszeniczny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne z laktozy).
3. Mięso z kurczaka w sosie serowym - MLE (mleko i pochodne z laktozy).
4. Surówka pekińska - MLE (mleko i pochodne z laktozy).

► 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
GULLÖNN (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: 438kcal, B o.: 26.82g, T: 22.39g, W o.: 35.1g)

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)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
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)



Alergeny :

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

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

3. Szynka wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL (gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	121.33 g
Tłuszcz:	99.16 g	Węglowodany ogółem:	228.39 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.78	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.88



środa

► Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 31.23g, T: 32.22g, W o.: 67.12g)

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)

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

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

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: 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: 1038kcal, B o.: 58.97g, T: 13.02g, W o.: 187.49g)**

Krupnik z ziemniakami 350 ml (E: 433kcal, B o.: 26g, T: 8.15g, W o.: 69.87g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać kaszę i ziemniaki od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości. Podawać z natką pietruszki

Potrawka z piersi z kurczaka 150 g (E: 192kcal, B o.: 25.21g, T: 2.24g, W o.: 22.01g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną z mlekiem i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

Ryż brązowy (E: 335kcal, B o.: 7.1g, T: 1.9g, W o.: 76.8g)

2/3 szklanki (100g)

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 krupnik - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszeniczny, gluten jęczmienny, seler).
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszeniczny, seler).

► 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 kurczego - 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: 469kcal, B o.: 25.92g, T: 28.47g, W o.: 29.55g)

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

2 kromki (60g)



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

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 217kcal, B o.: 20.44g, T: 15.05g, W o.: 0g)	14 plastrów (70g)
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)

Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszeniczny).
2. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
3. Kiełbasa krakowska sucha – GLU PSZ SOJ SEL GOR MLE (gluten soja, seler, gorczyca i mleko).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2576 kcal	Białko ogółem:	132.66 g
Tłuszcz:	87.8 g	Węglowodany ogółem:	338.71 g
Wymienniki węglowodanowe:	28.85	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.57



czwartek

► **Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 23.75g, T: 28.44g, W o.: 63.28g)**

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)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
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.Jajko gotowane- JAJ (jaja i pochodne jaj).

► **II śniadanie (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)

► **Obiad (E: 929kcal, B o.: 52.22g, T: 37.71g, W o.: 102.66g)**

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 umyć i przełożyć 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.

Sznyce (E: 291kcal, B o.: 23.77g, T: 19.15g, W o.: 6.02g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Do większej miski włożyć zmielone mięso, cebulę, jajko, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. W trakcie wyrabiania mięsa należy dodawać odrobinę zimnej wody i wyrabiać tak długo, aż mięso wchłonie wodę i nie będzie przywierać do dłoni. Im dłużej wyrabiamy, tym lepsze kotlety. Uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć z dwóch stron na dobrze rozgrzanej patelni. Po obsmażeniu dobrze jest przełożyć kotlety do garnka lub naczynia żaroodpornego (bez przykrycia) i wstawić do rozgrzanego do 150 stopni piekarnika, na czas około 15 minut.

Buraczki zasmażane 150 g (E: 149kcal, B o.: 3.35g, T: 5.27g, W o.: 23.88g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)





Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i zetrzeć na tarle. doprawić sokiem z cytryny, przyprawami i cukrem, zagęścić mąką z wodą z olejem, przełożyć na patelnię smażyć przez 5 minut.

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).
3. Sznyceł - JAJ GLU PSZ (jaja i pochodne, gluten pszenny).
4. Buraczki zasmażane - GLU PSZ (gluten pszenny).

► Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 495kcal, B o.: 16.41g, T: 32.86g, W o.: 35.91g)

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)

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 233kcal, B o.: 10.74g, T: 19.26g, W o.: 4.32g)

2 plastry (60g)

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)

1 i 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 z laktozą).

3.Pasztet wieprzowy - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	101.58 g
Tłuszcz:	113.51 g	Węglowodany ogółem:	237.65 g
Wymienniki węglowodanowe:	20.53	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.57



piątek

► Śniadanie (E: 688kcal, B o.: 36.33g, T: 40.2g, W o.: 48.52g)

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)

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)

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 wraz z laktozą)
- 3.Jajecznica -JAJ (jaja).

► 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: 802kcal, B o.: 38.43g, T: 22.93g, W o.: 117.91g)**

Barszcz czerwony zabieleny śmietanką z ziemniakami 350 ml (E: 290kcal, B o.: 22.62g, T: 8.67g, W o.: 35.33g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Umyj mięso, przełóż do garnka.

Warzywa seler, pietruszkę i marchewkę, umyj i dodaj do garnka z mięsem. Gotuj do miękkości. Buraki i jabłko umyj, obierz i przełóż do miseczki na później. Gdy wywar będzie już gotowy dodaj buraki i jabłko doprawić solą, pieprzem. Dodać sok z cytryny i zagotuj. Dodaj śmietankę. Ugotuj ziemniaki i podawaj z barszczem,

kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru (E: 434kcal, B o.: 15.15g, T: 13.53g, W o.: 63.77g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Żółtko jaja kurczego - 1 sztuka (20g)



Sposób przygotowania:

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtko utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Przygotowane kluski na parze podawać z jogurtem naturalnym.



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. Barszcz czerwony z ziemniakami – SEL MLE (seler i pochodne, mleko i pochodne laktozy).
2. Kluski na parze - GLU PSZ JAJ MLE ,drożdże (gluten pszenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne z laktozą).

► 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: 487kcal, B o.: 25.5g, T: 29.57g, W o.: 32.27g)

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)

Ser gouda (E: 223kcal, B o.: 19.53g, T: 16.03g, W o.: 0.07g)

2 i 3/4 plastra (70g)

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:	2315 kcal	Białko ogółem:	104.21 g
Tłuszcz:	104.56 g	Węglowodany ogółem:	253.4 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.26	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.93



sobota

► Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 26.65g, T: 27.46g, W o.: 67.14g)

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)
Kiełbasa miodowa (E: 146kcal, B o.: 14.86g, T: 8.4g, W o.: 1.74g)	3/4 sztuki (80g)
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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 3.Kiełbasa miodowa SOJ GLU MLE JAJ SEL GOR (soję, gluten z pszenicy, jęczmienia lub owsa, mleko (z laktozą), jaja, seler , oraz 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: 1081kcal, B o.: 58.38g, T: 47.25g, W o.: 116.18g)

zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabiela (E: 361kcal, B o.: 27.37g, T: 9.22g, W o.: 47.87g)	1 porcja
--	----------

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior. Gotuj do miękkości . Dodaj przyprawy .Zabielaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z 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.

Szarpana wieprzowina 120 g (E: 319kcal, B o.: 23.56g, T: 22.46g, W o.: 5.71g)

1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Czosnek, granulowany - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki marynaty (cukier, czosnek, oliwa, papryka, sos sojowy, pieprz). Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą. Piec ok. 5-6 godzin. W trakcie pieczenia mięso obrócić.

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 jarzynowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeniczny)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► 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: 465kcal, B o.: 13.07g, T: 31.12g, W o.: 35.26g)

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 topiony, gouda (E: 162kcal, B o.: 7g, T: 13.5g, W o.: 3g)

3 i 1/3 łyżeczki (50g)



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

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. Serek topiony - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2365 kcal	Białko ogółem:	105.5 g
Tłuszcz:	111.13 g	Węglowodany ogółem:	250.28 g
Wymienniki węglowodanowe:	20.33	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.41



niedziela

► Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 27.03g, T: 37.07g, W o.: 40.01g)

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)

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

Szynka konserwowa (E: 191kcal, B o.: 12.85g, T: 15.06g, W o.: 0.21g) 4 plastry (80g)

Salatka makaronowa z majonezem (E: 154kcal, B o.: 8.84g, T: 8.61g, W o.: 10.47g) 0.5 porcji

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Makaron świderki z warzywami Lubella - 1/7 szklanki (10g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka konserwowa - 3/4 plastra (15g)
- Mix sałat - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności ugotuj makaron. W trakcie studzenia makaronu umyj i pokrój ogórka, pomidora oraz paprykę. zaś koperek i szczypiorek posiekaj drobno. Dodaj ulubionego majonezu oraz łyżkę musztardy, szynkę i ser żółty pokrój w dobrną kostkę i dodaj do salatkę, Na koniec dodaj przyprawy: soli i pieprz.

Alergeny :

- 1.Chleb pszenny - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Salatka makaronowa - JAJ GOR SOJA GLU PSZ MLE SO2 (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, dwutlenek siarki/ siarczany)
- 4.Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja

► 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: 1164kcal, B o.: 63.44g, T: 51.07g, W o.: 117.41g)**

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 udka. 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.

Udko pieczone z kurczaka 150 g (E: 385kcal, B o.: 25.77g, T: 30.44g, W o.: 2.57g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)





Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:

Udka umyć, osuszyć, ułożyć w salaterce i zalać marynatą przygotowaną z przypraw i z olejem. Wstawić na dwie godziny do lodówki. Mięso ułożyć w brytfannie i wstawić do rozgrzanego piekarnika (200°C). Piec do miękkości (około 45-60 minut), polewając od czasu do czasu marynatą i powstałym sosem. Przed podaniem obficie posypać posiekaną natką pietruszki.

Mizeria na kefirze - przepis na 2 porcje (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Ogórek - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce lub pokroić w plasterki. Wlać kefir, dodać sól, pieprz, wymieszać i odstawić na kilka minut.

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. Mizeria na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

► 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: 481kcal, B o.: 18.36g, T: 32.6g, W o.: 29.79g)**

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)
Szynka konserwowa (E: 191kcal, B o.: 12.85g, T: 15.06g, W o.: 0.21g)	4 plastry (80g)
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)

Alergeny :

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

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

3. Szynka konserwowa – GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny , mleko , seler, gorczyca, soja, jaja)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2576 kcal	Białko ogółem:	118.18 g
Tłuszcz:	136.74 g	Węglowodany ogółem:	221.21 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.72	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	17



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	100g
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1140g (38 kromki)
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	150g
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwujajeczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	70g (3/4 szklanki)
Makaron świderki z warzywami Lubella	10g (1/7 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	75g (6 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	5g (1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	60g (1/2 szklanki)
Ryż brązowy	100g (2/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	70g (2/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta czerwona	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	20g (5 łyżeczek)
Marchew	404g (9 sztuk)
Mix sałat	5g (1/5 garści)
Ogórek	615g (3 i 1/3 sztuki)

Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	288g (1 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	270g (3 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	365g (2 i 1/4 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	50g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	212g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	11g (2 i 1/4 łyżki)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	270g (13 i 1/2 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	550ml (2 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	145g (5 i 3/4 plastra)
Ser gouda	50g (3 i 1/3 łyżeczek)
Ser topiony, gouda	100g (3 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, tłusty	100g (5 łyżek)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	45g (4 i 1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	



Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	170g (3 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	70g (14 plastrów)
Kiełbasa miodowa	80g (3/4 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	50g (1/5 sztuki)



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

Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	396g (2 i 1/2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	60g (2 plastry)
Polędwica sopocka	40g (3 i 1/3 plastra)
Polędwica z piersi kurczaka	120g (12 plasterów)
Szynka konserwowa	175g (8 i 3/4 plastra)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	120g (1 i 1/4 sztuki)
Żółtko jaja kurzego	50g (2 i 1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	275g (27 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	45ml (4 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	14g (1 i 1/4 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1380g (7 i 2/3 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	21ml (3 i 1/2 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Czosnek, granulowany	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	14g (7 sztuk)
Majonez	3g (1/8 łyżki)
Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	21g (21 szczypty)
Sól biała	17g (17 szczypt)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Filet z kurczaka w galarecie	100g (1/2 opakowania)
Smakmak	

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałata masłowa Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pomidor kakao na mleku bez cukry 250 ml	Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek	Chleb graham Masło ekstra Kielbasa miodowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka konserwowa Sałatka makaronowa z majonezem
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	pomarańcza	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Banan	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą Makaron z serem bez cukru Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, z masłem 150 g Mięso z kurczaka w sosie serowym Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Krupnik z ziemniakami 350 ml Potrawka z piersi z kurczaka 150 g Ryż brązowy Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Sznycel Buraczki zasmażane 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony zabieleny śmietanką z ziemniakami 350 ml kluski na parze z jogurtem naturalnym bez cukru Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabieleną Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szarpana wieprzowina 120 g Surówka z czerwonej kapusty Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Udko pieczone z kurczaka 150 g Mizeria na kefirze Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Jabłko	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Szynka wiejska Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Kielbasa krakowska, sucha Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser topiony, gouda Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka konserwowa Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru