



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



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





Dzień 1

► Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 30.55g, T: 22.84g, W o.: 63.68g)

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 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)
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 wieprzowa gotowana -GLU PSZ, MLE, JAJ,SEL,GOR,SOJ,ORZ SO2(gluten pszenny, mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, soja, orzechy, gorczyca, 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: 1154kcal, B o.: 56.13g, T: 46.67g, W o.: 132.82g)

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 spaghetti z sosem bolognes (E: 624kcal, B o.: 23.28g, T: 28.64g, W o.: 68.82g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso. Przyprawić pieprzem i solą. Do mięsa dodać Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron polać sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

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 pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).

► 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: 458kcal, B o.: 21.92g, T: 21.73g, W o.: 46.94g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

Chleb zwykły (E: 89kcal, B o.: 2.14g, T: 0.46g, W o.: 19.71g) 1 kromka (35g)

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

Pasta rybna z serem białym i ze szczypiorkiem (E: 156kcal, B o.: 15.63g, T: 7.88g, W o.: 5.91g) 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- 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 i szczypiorkiem.

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. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. 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).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2389 kcal	Białko ogółem:	116 g
Tłuszcz:	96.54 g	Węglowodany ogółem:	275.14 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.46	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.53



Dzień 2

► Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 34.24g, T: 28.23g, W o.: 65.61g)

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 wieprzowa (E: 173kcal, B o.: 22.45g, T: 9.17g, W o.: 0.21g)	5 plastrów (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 wraz z laktozą).
- 3.Szynka wieprzowa – MLE GLU PSZ SOJA SEL GOR (mleko (w tym laktozę), gluten (zboża), soję, seler i gorczycę).

► 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: 910kcal, B o.: 60.13g, T: 28.97g, W o.: 113.45g)

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. Zabielać 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.

Eskalopki z kurczaka (E: 169kcal, B o.: 26.04g, T: 6.72g, W o.: 1.18g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)





Sposób przygotowania:

Dwa średniej wielkości filety z kurczaka (cała pierś razem z polędwiczkami) pokrój na nieduże, lekko podłużne kawałki. Najlepiej jest kroić mięso w poprzek włókien. Podczas krojenia filetów usuń ewentualne żyłki, czy chrząstki. Eskalopki muszą być bardzo cienkie, a najlepiej nie grubsze niż 5-7 mm, dlatego też należy je bardzo delikatnie rozbić np. przy pomocy tłuczka do mięsa. Kotleciki mają być cieniutkie, ale mięso nie może się rozrywać.

Rozbite kotleciki oprósz lekko z obu stron mieszką przypraw.

Eskalopki smaży się w takiej właśnie formie, czyli bez panierki. Nagrzej średnią lub dużą patelnię z grubym dnem. Na patelnię wylej około 2-3 oleju rzepakowego. Na patelnię kładź po kilka eskalopek na raz zachowując między nimi niewielkie odstępy (w zależności od wielkości patelni).

Eskalopki smaż króciutko, bo orientacyjnie maksymalnie po minutę na stronę. Przewracaj je na drugą stronę, gdy zrobią się od spodu rumiane. Jeśli rumienią się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Jeśli po minucie są nadal dość blade, to zwiększ moc palnika. To jak długo będą się smażyły zależy od patelni, mocy palnika i grubości kotlecików. W ten sposób usmaż wszystkie eskalopki. Usmażone odkładaj na arkusz papieru do pieczenia (ewentualny nadmiar tłuszczu wsiąka w papier, a eskalopki nie "pocą" się od spodu). Eskalopki podawaj tak samo jak kotlety schabowe, czy też inne kotleciki do obiadu. Ponieważ jest to najprostsza forma smażonych filecików, to takie eskalopki sugeruję wykosztowywać też do innych dań. Zalecam kroić je na kawałki (np. w paseczki) i dodawać do sałatek. Sałatka gyros będzie idealna. Kawałki mięsa świetnie sprawdzają się też we wrapach, w burgerach, kebabach, czy na kanapkach. Smacznego.

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. Zupa jarzynowa z makaronem - SEL MLE GLU PSZ (seler, Mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeniczny).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Surówka colesław składnik majonez - JAJ GOR SOJ PSZ GLU (jaja i pochodne, gorczyca, soja, gluten pszeniczny).

► **Podwieczorek (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).

► **Kolacja (E: 456kcal, B o.: 23.33g, T: 22.88g, W o.: 41.72g)**

Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g) 1 i 1/3 kromki (50g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

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: 61kcal, B o.: 14.4g, T: 0.72g, W o.: 0.12g) 2/3 opakowania (120g)

Ogórek (E: 21kcal, B o.: 1.05g, T: 0.15g, W o.: 4.35g) 3/4 sztuki (150g)

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. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszeniczny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą).
4. 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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2334 kcal	Białko ogółem:	127.05 g
Tłuszcz:	96.08 g	Węglowodany ogółem:	254.78 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.16	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.81



Dzień 3

► Śniadanie (E: 629kcal, B o.: 29.84g, T: 31.94g, W o.: 58.61g)

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)

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: 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: 929kcal, B o.: 54.06g, T: 43.72g, W o.: 83.97g)**

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

Pierogi z truskawkami (E: 289kcal, B o.: 6.92g, T: 14.43g, W o.: 33.3g)

1 porcja

- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wysypać mąkę na stolnicę dodaj żółtko i masło. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczki i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

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. Żurek z jajkiem i z kielbasą - GLU PSZ GLU ŻYT SEL MLE JAJ (gluten pszeniczny, gluten żytni, seler, mleko i pochodne laktozy, jaja, - Kielbasa podwawelska - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszeniczny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Pierogi - GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszeniczny, 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: 468kcal, B o.: 28.82g, T: 24.53g, W o.: 34.52g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Polędwica sopocka (E: 125kcal, B o.: 21.6g, T: 3.9g, W o.: 0.9g)	8 i 1/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
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. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. 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:	2389 kcal	Białko ogółem:	118.17 g
Tłuszcz:	112.29 g	Węglowodany ogółem:	237.5 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.63	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	15.05



Dzień 4

► Śniadanie (E: 537kcal, B o.: 26.82g, T: 19.74g, W o.: 67.49g)

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)

twarożek ze szczypiorkiem 80 g (E: 96kcal, B o.: 15.77g, T: 1.1g, W o.: 6.01g) 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekany szczypiorek, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

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 w raz z laktozą).
- 3.Twarożek ze szczypiorkiem - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).

► 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 wraz z laktozą).

► Obiad (E: 849kcal, B o.: 61.23g, T: 23.54g, W o.: 107.65g)

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.

Ryż biały, gotowany (E: 120kcal, B o.: 2.3g, T: 0.2g, W o.: 27.6g)

3/4 szklanki (100g)

Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami (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.

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 pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL (mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, 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: 497kcal, B o.: 17.38g, T: 31.72g, W o.: 37.01g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Pasztet wieprzowy - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	114.78 g
Tłuszcz:	91 g	Węglowodany ogółem:	246.15 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.52	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.76



Dzień 5

► Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 34.87g, T: 39.96g, W o.: 39.98g)

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)

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.

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.Jajecznica -JAJ (jaja).

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

Barszcz czerwony zabielały 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 kurzego - 1 sztuka (20g)



Sposób przygotowania:

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka 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 podawaj 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 zabieleny z ziemniakami - SEL MLE

(seler i pochodne, mleko i pochodne z laktozą).

2. Kluski na parze - GLU PSZ JAJ MLE, drożdże (gluten pszeniczny, jaja i pochodne, mleko i pochodne w tym z laktozą).

► **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: 468kcal, B o.: 21.2g, T: 28.04g, W o.: 34.62g)**

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g) 1 kromka (30g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g) 1 kromka (35g)

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

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. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. Ser Gouda - MLE (mleko i pochodne laktozy).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	98.05 g
Tłuszcz:	103.23 g	Węglowodany ogółem:	243.21 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.29	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.71



Dzień 6

► Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 26g, T: 31g, W o.: 68.93g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Pieczeń rzymska (E: 299kcal, B o.: 17.2g, T: 16.9g, W o.: 19.9g)	5 plastrów (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. Pieczeń rzymska - GLU PSZ JAJ MLE GOR SEL, ORZ (gluten pszenny , jaja, soję, mleko i pochodne wraz z laktozą, gorczyca, seler, oraz orzechy.)

► 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: 974kcal, B o.: 62.42g, T: 25.35g, W o.: 136.24g)

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. Zabielać 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.

Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g (E: 339kcal, B o.: 29.89g, T: 11.01g, W o.: 33.05g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)



Sposób przygotowania:

Wrzucić mięso do miski, dodać, surowe jajko, namoczoną bułkę w mleku, posiekaną natkę k i przyprawy. Wymieszać. Włożyć do garnka, z warzywami na sos i zalać wodą do przykrycia klopsików. Dusić na małym ogniu około 30 minut. Po koniec gotowania dodaj posiekany koperek i zawiesinę z mleka i mąki przyprawy.

Ćwikła (E: 51kcal, B o.: 1.7g, T: 0.1g, W o.: 11.9g)

4 łyżki (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 jarzynowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Klopsiki w sosie koperkowym - GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, Mleko i pochodne wraz 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: 441kcal, B o.: 20.35g, T: 25.38g, W o.: 34.14g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa podwawelska (E: 137kcal, B o.: 13.3g, T: 8.89g, W o.: 0.77g)	1/4 sztuki (70g)
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. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. Kielbasa podwawelska – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2393 kcal	Białko ogółem:	118.12 g
Tłuszcz:	97.73 g	Węglowodany ogółem:	273.31 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.23	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.6



Dzień 7

► Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 19.71g, T: 41.11g, W o.: 54.01g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
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: 1047kcal, B o.: 58.05g, T: 42.65g, W o.: 113.31g)

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.

Kurczak pieczony 150 g (E: 335kcal, B o.: 25.56g, T: 25.37g, W o.: 1.29g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:

Kurczaka - udko dramatki ... inne części 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.



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. 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. Kotlet Devolay - GLU PSZ JAJ (gluten pszeniczny, jaja i pochodne jaj).
4. Surówka z selera - SEL MLE (seler, 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 pszeniczny, jaja i pochodne, soja, mleko, orzechy)

► Kolacja (E: 445kcal, B o.: 19.69g, T: 26.21g, W o.: 34.19g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)

1 kromka (30g)

Chleb mieszany (E: 109kcal, B o.: 3.5g, T: 3.5g, W o.: 15.75g)

1 kromka (35g)



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)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
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.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Jaja - JAJ (jaja i pochodne jaj).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2356 kcal	Białko ogółem:	101.95 g
Tłuszcz:	111.68 g	Węglowodany ogółem:	251.31 g
Wymienniki węglowodanowe:	27.06	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.49



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	200g
Bułka pszenna zwykła	30g (1/3 sztuki)
Chleb graham	910g (30 i 1/3 kromki)
Chleb mieszany	225g (6 i 1/3 kromki)
Chleb zwykły	35g (1 kromka)
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	50g
Makaron czterosieczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron dwusieczny	40g (1/2 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 500	115g (9 i 2/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	100g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Burak	100g (1 sztuka)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	40g (10 łyżeczek)
Marchew	464g (10 i 1/3 sztuki)
Ogórek	550g (3 sztuki)
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	203g (3/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)

Pietruszka, liście	61g (10 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	500g (3 sztuki)
Por	14g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	30g (6 łyżek)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150g (7 i 1/2 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru	600g (4 opakowania)
Jogobella Zott	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	270ml (1 i 1/4 szklanki)
Ser gouda	50g (2 plastry)
Ser twarogowy, chudy	120g (4 plastry)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	100g (5 łyżek)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe	175g (3 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	220g (3/4 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	300g (3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	496g (3 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	60g (2 plastry)
Pieczeń rzymska	100g (5 plasterów)
Polędwica sopocka	140g (11 i 2/3 plastera)
Szynka wieprzowa	100g (5 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plasterów)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Żółtko jaja kurzego	40g (2 sztuki)



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



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	255g (25 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	40ml (4 łyżki)

Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal	50g (1/4 puszki)
Żurek staropolski, butelka Artman	100ml (1/5 opakowania)



Cukier, słodczyce i przekąski

Biszkopty bezcukrowe	30g (10 sztuk)
Cukier	15g (1 i 1/4 łyżki)
Drożdże babuni, świeże	5g (1/8 kostki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	1580g (8 i 3/4 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Truskawki	30g (1/5 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony	15g (7 i 1/2 sztuki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	21g (21 szczypty)
Sól biała	20g (20 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Ćwikła	100g (4 łyżki)
Filet z kurczaka w galarecie	120g (2/3 opakowania)
Smakmak	

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 Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wieprzowa Sałata masłowa Papryka czerwona 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 Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Pieczeń rzymska 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
Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN	pomarańcza	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą makaron spaghetti z sosem bolognes Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa jarzynowa z makaronem 350 ml zabielana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Eskalopki z kurczaka surówka colesław 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Żurek z jajkiem i z kielbasą 350 ml Pierogi z truskawkami Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ryż biały, gotowany Potrawka z piersi z kurczaka i z warzywami Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony zabielany 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 zabielana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120 g Ćwikła Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Jabłko	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Biszkopty bezcukrowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pasta rybna z serem białym i ze szczypiorkiem Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Polędwica sopocka Sałata masłowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Kielbasa podwawelska Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru