



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK



JADŁOSPIS



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



=



Dzień 1

► Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 30.49g, T: 22.76g, W o.: 62.7g)

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)
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. 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: 494kcal, B o.: 18.53g, T: 31.81g, W o.: 35.66g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 272kcal, B o.: 12.53g, T: 22.47g, W o.: 5.04g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ogórek kwaszony (E: 8kcal, B o.: 0.7g, T: 0.07g, W o.: 1.33g)	1 i 1/4 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 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:	2421 kcal	Białko ogółem:	112.55 g
Tłuszcz:	106.54 g	Węglowodany ogółem:	262.88 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.32	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.15



Dzień 2

► Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 18.05g, T: 40.77g, W o.: 44.27g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
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 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 - może zawierać GLU PSZ, SEL (gluten pszenny, seler).

► 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: 961kcal, B o.: 55.96g, T: 32g, W o.: 123.32g)

Krupnik z kaszą jęczminną 350 ml (E: 412kcal, B o.: 23.2g, T: 12.25g, W o.: 57.74g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



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 od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości. Podawać 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 tłuszka do mięsa. Kotleciki mają być cieniutkie, ale mięso nie może się rozrywać.

Rozbite kotleciki oprószyć lekko z obu stron mieszanką 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 krupnik - GLU PSZ GLU JĘCZ SEL (gluten pszeniczny, gluten jęczmienny, seler).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Surówka coleslaw - 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)**

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: 461kcal, B o.: 22.98g, T: 27.34g, W o.: 33.49g)**

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

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 pszeniczny).
2. Masło - MLE (mleko i pochodne laktozą).
3. Ser gouda - MLE (mleko i pochodne laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2374 kcal	Białko ogółem:	102.44 g
Tłuszcz:	112.21 g	Węglowodany ogółem:	261.48 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.89	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.64



Dzień 3

► Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 28.11g, T: 31.57g, W o.: 49.64g)

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)

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 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 z laktozą).

► Obiad (E: 939kcal, B o.: 58.87g, T: 15.05g, W o.: 159.03g)

Barszcz ukraiński z ziemniakami (E: 334kcal, B o.: 25.9g, T: 10.18g, W o.: 41.41g) 1 porcja



- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta włoska - 1/3 liścia (20g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj bulion z mięsa z warzyw. W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn.

Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

Potrąka 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. Barszcz czerwony ukraiński -SEL MLE SOJ GOR (seler i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą, soja, gorczyca).
2. Potrawka z kurczaka - MLE GLU PSZ SEL(mleko i pochodne laktozy, gluten pszenny, seler).

► 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: 445kcal, B o.: 29.23g, T: 22.54g, W o.: 33.46g)

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)

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

2/3 sztuki (100g)

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 142kcal, B o.: 23.16g, T: 4.92g, W o.: 1.2g)

6 plastrów (120g)

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 gotowana wieprzowa -może zawierać : GLU MLE GOR JAJ gluten pszenny, mleko, gorczyca, jaja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	123.61 g
Tłuszcz:	74.46 g	Węglowodany ogółem:	273.83 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.28	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.81



Dzień 4

► Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 20.48g, T: 28.01g, W o.: 63.6g)

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 jajeczna 70 g (E: 132kcal, B o.: 9.43g, T: 9.37g, W o.: 2.12g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Majonez Kielecki - 1/8 łyżki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Zetrzeć jajka i ser na drobnej tarce. dodać wszystkie składniki i Wymieszać.

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.Pasta z jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam)

► 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 50g
GULLÓNN (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

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: 1127kcal, B o.: 58.87g, T: 48.29g, W o.: 125.52g)

Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml (E: 419kcal, B o.: 27.62g, T: 12.61g, W o.: 52.73g) 1 porcja



- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Makaron czteryjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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 selera. Gdy warzywa zmiękną, dodać kalafior. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką. Ugotować makaron do zupy

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.

SZNYCEL 100 g (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.



Kapusta kiszona zasmażana 150 g (E: 194kcal, B o.: 4.02g, T: 11.51g, W o.: 23.35g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę poszatkować i zalać wodą. Gotować, aż do miękkości z zieleń angielskim i liśćmi laurowymi. Doprawić solą oraz pieprzem. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oleju. Do cebuli dodać kapustę z niewielką ilością wody (ok. 40 ml), w której się gotowała. Całość dusić do momentu uzyskania satysfakcjonującej nas konsystencji sosu. Dodaj mąkę do zgęstnienia. Na koniec doprawić ostrą papryką

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 kalafiorowa - SEL MLE GLU PSZ (seler, mleko i pochodne z laktozą, gluten pszeniczny).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem - MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Sznycel - JAJ GLU PSZ (jaja i pochodne, gluten pszeniczny)
4. Kapusta kiszona zasmażana - GLU PSZ (gluten pszeniczny).

► Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 21.62g)

kisiel 150 ml bez cukrem (E: 92kcal, B o.: 1.43g, T: 0.12g, W o.: 21.62g)

1 porcja



- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Sok jabłkowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego, zagotować. .

► Kolacja (E: 463kcal, B o.: 20.87g, T: 28.47g, W o.: 33.46g)

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)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g)	10 plastrów (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 z laktozą).
- 3.Kiełbasa krakowska sucha – GLU PSZ SOJ SEL GOR MLE (gluten soja, seler, gorczyca i mleko).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2477 kcal	Białko ogółem:	104.4 g
Tłuszcz:	116.39 g	Węglowodany ogółem:	270.7 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.84	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.7



Dzień 5

► Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 35.63g, T: 40.1g, W o.: 45.62g)

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)

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: 852kcal, B o.: 43.85g, T: 25.1g, W o.: 118.05g)

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 koper.

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.

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)

2/3 sztuki (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 ogórkowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą).
2. Makaron z serem białym - GLU PSZ JAJ MLE (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj, 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: 473kcal, B o.: 19.92g, T: 24.99g, W o.: 44.75g)

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: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)

2 plastry (50g)

Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g)

1/3 sztuki (70g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

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:	2337 kcal	Białko ogółem:	103.35 g
Tłuszcz:	102.05 g	Węglowodany ogółem:	263.12 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.14	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.52



Dzień 6

► Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 32.79g, T: 22.56g, W o.: 62.6g)

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

► 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: 1071kcal, B o.: 59g, T: 38.09g, W o.: 130.66g)

Ćwikła (E: 77kcal, B o.: 2.55g, T: 0.15g, W o.: 17.85g)	6 łyżek (150g)
Zupa meksykańska z makaronem (E: 452kcal, B o.: 29.43g, T: 10.46g, W o.: 63.68g)	1 porcja



- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości, następnie dodaj warzywa mieszanek meksykańską i koncentrat pomidorowy. 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.

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.



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 meksykańska z makaronem - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja, mleko i pochodne z laktozą).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).

► 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: 455kcal, B o.: 29.2g, T: 19.25g, W o.: 44.39g)

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 z piersi kurczaka (E: 96kcal, B o.: 21.2g, T: 1.2g, W o.: 0.2g)

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)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2428 kcal	Białko ogółem:	130.34 g
Tłuszcz:	95.9 g	Węglowodany ogółem:	271.65 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.12	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.97



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: 1197kcal, B o.: 72.27g, T: 44.7g, W o.: 131.58g)

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.

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 rozłup na cienkie filety. 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.

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 tym z laktozą).
3. Kotlet drobiowy - GLU PSZ JAJ (gluten pszeniczny, jaja i pochodne jaj).
4. Mizeria na kefirze - MLE (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: 462kcal, B o.: 19.31g, T: 27.74g, W o.: 36.78g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2609 kcal	Białko ogółem:	114.41 g
Tłuszcz:	125.24 g	Węglowodany ogółem:	272.2 g
Wymienniki węglowodanowe:	26.32	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	16.09



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	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham	1130g (37 i 2/3 kromki)
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	100g
Kasza jęczmienna, perłowa	60g (2/3 woreczka)
Makaron czterojęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron dwujęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	70g (3/4 szklanki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 500	25g (2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Ryż brązowy	100g (2/3 szklanki)



Warzywa

Burak	50g (1/2 sztuki)
Cebula	80g (3/4 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Fasola biała, w puszcze	10g (1/2 łyżki)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Kapusta biała	130g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta włoska	30g (1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	10g (2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	400g (8 i 3/4 sztuki)
Ogórek	700g (3 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	430g (7 i 1/4 sztuki)

Papryka czerwona	100g (1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	330g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	35g (5 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	420g (2 i 1/2 sztuki)
Por	84g (2/3 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	332g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki	230g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	540g (6 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10g (1/2 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	110g (4 i 1/3 plastra)
Ser gouda	100g (3 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, tłusty	100g (5 łyżek)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	41g (2 i 1/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	5g (1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	10g (1/3 plastra)
Ser gouda	



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	120g (2/3 sztuki)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	270g (5 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	50g (10 plastrów)
Kiełbasa podwawelska	50g (1/5 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220g (1 sztuka)



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

Mięso z ud kurczaka, bez skóry	200g (2 sztuki)	Czosnek, granulowany	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)	Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Noga (udo) kurczaka	546g (3 i 1/3 sztuki)	Ketchup, łagodny	10g (2/3 łyżki)
Parówki wieprzowe	200g (4 sztuki)	Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Paszтет wieprzowy, pieczony	70g (2 i 1/3 plastra)	Majonez	10g (1/3 łyżki)
Polędwica sopočka	140g (11 i 2/3 plastra)	Majonez Kielecki	2g (1/8 łyżki)
Szynka wieprzowa, gotowana	220g (11 plasterów)	Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Szynka z piersi kurczaka	100g (6 i 2/3 plastra)	Papryka, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Wieprzowina karkówka	120g (1 i 1/4 sztuki)	Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)	Pieprz czarny	26g (26 szczypty)
		Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
		Sól biała	25g (25 szczypty)
		Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
		Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	265g (26 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	60ml (6 łyżek)
Oliwa z oliwek	7ml (2/3 łyżki)



Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	6g (1/2 łyżki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1550g (8 i 2/3 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	250ml (1 szklanka)
Herbata czarna, napar bez cukru	3000ml (12 i 1/2 szklanki)
Sok jabłkowy	50ml (1/5 szklanki)
Sok z cytryny	22ml (3 i 2/3 łyżki)
Woda	2300ml (9 i 2/3 szklanki)



Przyprawy

Bazyliia, suszona	1g (1 łyżeczka)
-------------------	-----------------



Dania gotowe

Ćwikła	150g (6 łyżek)
Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle	50g (3 i 1/3 łyżki)

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 Sałata masłowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Parówki wieprzowe Ketchup, łagodny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty kakao na mleku bez cukry 250 ml	Chleb graham Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jajecznicza ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Połędwica sopocka Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek	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	pomarańcza	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	Banan	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa ziemniaczana czysta z kielbasą makaron spaghetti z sosem bolognes Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszą jęczminną 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Eskalopki z kurczaka surówka colesław 200 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami Potrawka z piersi z kurczaka 150 g Ryż brązowy Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g SZNYCEL 100 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami Makaron z serem bez cukru Jabłko Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Ćwikła Zupa meksykańska z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Szarpana wieprzowina 120 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażyony 120 g Mizeria na kefirze Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	Jabłko	kisiel 150 ml bez cukrem	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Paszтет wieprzowy, pieczony Masło ekstra Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ogórek Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Kielbasa krakowska, sucha Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb graham Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona