



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK

JADŁOSPIS



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





Dzień 1

► Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 30.35g, T: 22.74g, W o.: 62.48g)

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)
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: 929kcal, B o.: 37.12g, T: 21.53g, W o.: 160.95g)

Zupa dyniowa z ziemniakami (E: 461kcal, B o.: 26.21g, T: 17.06g, W o.: 59.01g)	1 porcja
--	----------

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)





Sposób przygotowania:

Przygotować bulion - (ok. 1.5L) Mięso umyć i przełożyć do garnka z wodą, umyć i obrać warzywa włożyć do garnka z mięsem i ugotować bulion.

Cebulę posiekać drobno. Ziemniaki i marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Czosnek drobno posiekać. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę i smażyć ok. 2 minut. Dorzucić marchew i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

Po tym czasie do garnka wsypać ziemniaki oraz czosnek i smażyć następne 3 minuty. Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem (wcześnie przygotowanym) dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

Trzy chochle zupy przelać do naczynia blendera i zblendować na gładko. Krem przelać z powrotem do garnka. Wymieszać. Zupę podawać z ziemniakami, posypaną natką pietruszki i świeżo mielonym pieprzem.

Ziemniaki możesz ugotować osobno.

Makaron razowy z jabłkami (E: 390kcal, B o.: 10.25g, T: 3.74g, W o.: 83.13g)

1 porcja

- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a jabłka obrać ze skórki, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć. Dosypać odrobinę cynamonu i szczyptę cukru. makaron wymieszać z jabłkami, dodać jogurt.

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 dyniowa – SEL MLE (seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Makaron - GLU PSZ JAJ (gluten przenny, jaja i pochodne).



► 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: 489kcal, B o.: 23.96g, T: 27.54g, W o.: 39.57g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g) 2 i 1/2 kromki (75g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	98.83 g
Tłuszcz:	77.11 g	Węglowodany ogółem:	294.7 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.46	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.26



Dzień 2

► Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 23.2g, T: 26.37g, W o.: 75.6g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczeń rzymska (E: 209kcal, B o.: 12.04g, T: 11.83g, W o.: 13.93g)	3 i 1/2 plastra (70g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 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)

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz 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: 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: 749kcal, B o.: 51.47g, T: 18.33g, W o.: 103.44g)

Zupa grochowa z ziemniakami (E: 276kcal, B o.: 19.57g, T: 5.43g, W o.: 41.92g)	1 porcja
--	----------

- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)





Sposób przygotowania:

Ugotuj wywar z mięsa i z warzyw, dodaj groch. Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)

2/3 szklanki (100g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Salatka szwedzka, konserwowa Rolnik (E: 35kcal, B o.: 0.6g, T: 0g, W o.: 7.8g)

1/5 opakowania (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 grochowa z ziemniakami - SEL GLU PSZ GOR (seler gluten pszenny, gorczyca).
2. Gulasz wieprzowy - SEL (seler).
3. Kasza jęczmienna - GLU PSZ (gluten pszenny).



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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 486kcal, B o.: 31.18g, T: 19.63g, W o.: 49.79g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

2 plastry (20g)

twarożek ze szczypiorkiem 80 g (E: 144kcal, B o.: 23.66g, T: 1.65g, W o.: 9.02g)

1.5 porcji

- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/2 plastra (105g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodać jogurt naturalny, posiekany szczypiorek, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszać.

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 laktozą).
3. Twarożek - MLE (mleko i pochodne laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	122.44 g
Tłuszcz:	89.32 g	Węglowodany ogółem:	275.98 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.64	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.01



Dzień 3

► Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 27.69g, T: 28.98g, W o.: 67.45g)

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: 113kcal, B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g) 3 i 1/2 łyżki (70g)

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: 1088kcal, B o.: 62.99g, T: 44.83g, W o.: 117.43g)**

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 czterojajeczny - 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, 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.

Dukaty drobiowe z kurczaka (E: 195kcal, B o.: 24.83g, T: 8.53g, W o.: 4.76g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/5 plastra (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)





Sposób przygotowania:

Zacznij od umycia filetów z piersi z kurczaka. Gotowe filety pokrój na drobne kawałki a następnie jeszcze posiekaj całość nożem.
Kawałek ulubionego żółtego sera zetrzyj na tarce, na dużych oczkach. Cebulę obierz i drobno posiekaj.
Dodaj jeszcze jajko, łyżkę mąki pszennej, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszaj i odstaw na kilka minut, by masa się ustabilizowała.
Przygotuj sobie większą patelnię. Dobrze ją nagrzej i wlej olej. Łyżką stołową nakładaj porcje masy mięsnej na kotlety siekane.
Każdą partię kotletów smaż na średniej mocy palnika po około trzy minuty na jedną stronę. Kotlety przewracaj płaską szpatułką.
Usmażone kotlety siekane kładź na ręcznik papierowy, a potem już na talerz.
Smacznego.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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 pszenney, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Dukat drobiowe - JAJ GLU PSZ MLE (jaja, gluten pszenney, mleko i pochodne wraz z laktozą).

► 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: 469kcal, B o.: 28.74g, T: 22.6g, W o.: 40.94g)**

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 131kcal, B o.: 21.28g, T: 4.7g, W o.: 1.15g)	2 plastry (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 pszeniczny).

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

3. Szynka pieczona - SOJA GLU PSZ GOR SEL (soja, glutenu, gorczycy, selera).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2437 kcal	Białko ogółem:	128.72 g
Tłuszcz:	101.51 g	Węglowodany ogółem:	267.22 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.91	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.7



Dzień 4

► Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 30.02g, T: 27.22g, W o.: 62.55g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa podwawelska (E: 195kcal, B o.: 19g, T: 12.7g, W o.: 1.1g)	1/3 sztuki (100g)
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.Kiełbasa podwawelska – GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja).

► 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: 955kcal, B o.: 66.33g, T: 22.48g, W o.: 128.69g)

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

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





Sposób przygotowania:

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

Pierogi leniwe lekkostrawne (E: 495kcal, B o.: 48.69g, T: 8.29g, W o.: 56.85g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

surówka z marchewki i jabłka 150 g (E: 109kcal, B o.: 1.03g, T: 5.47g, W o.: 15.98g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

► Kolacja (E: 542kcal, B o.: 18.77g, T: 36.07g, W o.: 38.47g)

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)

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

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 272kcal, B o.: 12.53g, T: 22.47g, W o.: 5.04g) 2 i 1/3 plastra (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:	2417 kcal	Białko ogółem:	118.67 g
Tłuszcz:	98.07 g	Węglowodany ogółem:	280.41 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.64	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.76



Dzień 5

► Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 34.67g, T: 39.86g, W o.: 38.78g)

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.

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.Jajecznica -JAJ (jaja).

► II śniadanie (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).

► Obiad (E: 1015kcal, B o.: 46.18g, T: 49.13g, W o.: 104.3g)

Zupa koperkowa z ryżem (E: 266kcal, B o.: 21.64g, T: 8.27g, W o.: 29.34g) 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Hamburger z ryby 120 g (E: 426kcal, B o.: 20.23g, T: 30.45g, W o.: 18.38g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z mintaja, mrożony - 3/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filety z ryby rozmrozić, opłukać, poporcjować, przyprawić. Obtoczyć w mące, następnie w jajku wymieszanym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

Surówka z kapusty kiszzonej (E: 100kcal, B o.: 0.85g, T: 5.39g, W o.: 13.16g)

1 porcja



- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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 z ryżem – GLU PSZ SEL MLE (gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Hamburger z ryby - GLU PSZ JAJ MLE RYB (gluten pszenny, jaja i pochodne, 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: 488kcal, B o.: 25.57g, T: 29.53g, W o.: 32.3g)**

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)
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.Ser Gouda - MLE (mleko i pochodne laktozy).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	113.67 g
Tłuszcz:	122.32 g	Węglowodany ogółem:	208.88 g
Wymienniki węglowodanowe:	17.9	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	15.94



Dzień 6

► Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 32.99g, T: 22.66g, W o.: 63.8g)

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)
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.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)

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

Alergeny:

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

► Obiad (E: 796kcal, B o.: 47.33g, T: 30.17g, W o.: 92.06g)

zupa chińska z ryżem zabiela 350 ml (E: 305kcal, B o.: 23.89g, T: 8.95g, W o.: 35.76g)	1 porcja
--	----------

- 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)
- Mieszanka chińska, Hortex - 1/5 opakowania (100g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)
- 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 mieszanę chińską . Dodaj przyprawy. Zabelaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj ryż 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.

Pałki z kurczaka 2 sztuki porcja (E: 212kcal, B o.: 17.26g, T: 15.38g, W o.: 1.63g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:

Pałki z kurczaka 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. Zupa chińska z ryżem - SEL GOR MLE JAJA SOJ GLU PSZ ORZ SEZ (seler, gorczyca, mleko i pochodne z laktozą, jaja, soja i zboża zawierające gluten, mieszanka może zawierać orzechy i sezamu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Surówka pekińska z jogurtem - MLE mleko i pochodne wraz z laktozą

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

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

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 474kcal, B o.: 16.95g, T: 27.35g, W o.: 42.89g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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.

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2177 kcal

Białko ogółem:

103.32 g

Tłuszcz:

93.03 g

Węglowodany ogółem:

246.85 g

Wymienniki węglowodanowe:

22.57

Wymienniki białkowo-tłuszczowe:

12.94



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: 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: 1088kcal, B o.: 64.34g, T: 35.54g, W o.: 136.07g)

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.

Devolay (E: 363kcal, B o.: 31.54g, T: 18.37g, W o.: 18.51g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (2g)
- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)





Sposób przygotowania:

Kotlety de volaille

Przygotuj masło ziołowe do kotletów (najlepiej zimne lub tylko lekko miękkie). W małej misce umieść do 80 gramów prawdziwego masła 82 %. Trzy ząbki czosnku obierz i wyciśnij przez praskę lub bardzo drobno posiekaj. Dołóż również garść drobno posiekanej natki pietruszki oraz 1/4 łyżeczki pieprzu mielonego i 1/3 łyżeczki soli.

Całość ugnieć i wymieszaj, najlepiej przy pomocy zwykłego widelca. Uformuj kształt wydłużonego jajka. Masło ziołowe zawiń w kawałek przezroczystej folii i odłóż do lodówki, by ponownie stwardniało. Zapewne wystarczy Cztery nie za duże filety z piersi z kurczaka (razem dwie całe piersi bez polędwiczek) rozbij tłuczkiem.

Na blat kuchenny połóż grubą podkładkę z materiału lub rękawicę kuchenną. Na podkładce umieść drewnianą deskę. Na środek deski wyłóż pojedynczy filec. Tak przygotowany kotlet możesz zacząć ubijać tłuczkiem do mięsa. Rób to delikatniej i ostrożniej, niż w przypadku schabu wieprzowego. Filety nie muszą być super cienkie. Ważne by były w miarę jednej grubości i można je było bez problemu zawinąć w roladkę. Moje miały około 8-10 mm grubości.

Schłodzone masło ziołowe odwiń z folii i podziel nożem na cztery podłużne kawałki. Układaj je tak, by kawałek masła nie wystawał na boki i znajdował się trochę wyżej niż na środku rozbitego filetu. Roladki zwijaj ściśło i dokładnie. W ten sposób zwini wszystkie kotlety de volaille. Jeśli Twoje roladki ledwo się zawinęły i boisz się o to, że w trakcie smażenia masło wypłynie, to użyj jeszcze wykałaczek.

Zawinięte ciasto kotlety należy kolejno obtoczyć w panierce. Przygotuj zatem trzy talerze. Do jednego rozbij dwa duże jajka, a następnie rozbij je dokładnie widelcem lub różgą kuchenną. W drugim talerzu umieść trzy płaskie łyżki mąki pszennej np. uniwersalnej (do 30 gramów). Do trzeciego talerza wsyp około 80 gramów bułki tartej, czyli mniej więcej sześć pełnych łyżek.

Każdego kotleta w pierwszej kolejności obtocz w mące. Następnie zanurz w jajku, potem obtocz w bułce tartej. Raz jeszcze jajko i bułka tarta (za drugim razem pomijasz już mąkę).

W taki sposób obtocz w panierce wszystkie dewolaje. Umieść je obok siebie na drewnianej desce.

Swoje kotlety devolay smażę pojedynczo. Dzięki temu zużywam mniej oleju do smażenia. Wybieram bowiem nie za duży, głębszy garnek. Kotlet ma być nieco krótszy by nie dotykał wewnętrznych boków garnka.

Do garnka wlej nie więcej 500 ml świeżego oleju roślinnego o wysokiej temperaturze dymienia. Zaczynaj nagrzewać olej. Ustaw średnią moc palnika i cierpliwie czekaj, aż garnek z olejem nagrzej się do temperatury nie wyższej niż 180 stopni. Jeśli masz termometr cukierniczy, to gorąco polecam go użyć. Jeśli nie masz termometru, to koniecznie uzbroj się w cierpliwość i podgrzewaj olej na średniej mocy palnika przez kilka lub nawet kilkanaście minut. Olej będzie idealnie gorący, jeśli kawałek skórki chleba, czy dowolnej bułki "rzucony" do oleju od razu wypłynie i zacznie się mocno smażyć. W garnku z nagrzanym tłuszczem umieść jeden kotlet de volaille (najlepiej przy pomocy szczypiec). Kotlety devolay powinno się smażyć na głębokim tłuszczu (np. we frytkownicy). Sama jednak wolę zużyć mniej oleju. Mój kotlet lekko wystaje, więc w połowie smażalnia przekręcam go na drugą stronę. Smażenie trwa u mnie około 10-12 minut. Cały czas kontroluję też temperaturę tłuszczu. Zazwyczaj rośnie ona mocno po kilku minutach i trzeba ją zredukować.

"Dewolaj" nie może za szybko się rumienić, ponieważ mięso w środku musi mieć czas na dosmażenie. Nie skracaj zatem czasu smażenia, tylko zmniejsz moc palnika. Jeśli masz nieco mniejsze kotlety lub smażyś je na głębokim tłuszczu we frytkownicy, to kotlet może być gotowy po 8 minutach, ale nie szybciej. W ten sposób po kolei usmaż wszystkie kotlety. Gotowe wyławiaj przy pomocy szczypiec lub szerokiego metalowego sitka. Kotlety de volaille podajemy od razu po usmażeniu, by po przekrojeniu wypływało ze środka gorące masło. De volaille pasują kolorowe i sałatki i rozmaite surówki. Pasują do nich również kasze, ziemniaki, czy kluski. Możesz je podawać tak samo jak klasyczne schabowe, czy też kotlety mielone.

Surówka z selera (E: 69kcal, B o.: 3.03g, T: 0.71g, W o.: 16.79g)

1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Seler i marchew obrać oraz zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem.

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 pszenny, 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 pszenny, jaja i pochodne jaj).
4. Surówka z selera - SEL MLE (seler, mleko i pochodne 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 GULLÓNN (E: 222kcal, B o.: 2.75g, T: 11.5g, W o.: 26.5g)

50g

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 474kcal, B o.: 26.22g, T: 22.68g, W o.: 44.47g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

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

2 plastry (20g)



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

Ser twarogowy, półtłusty (E: 132kcal, B o.: 18.7g, T: 4.7g, W o.: 3.7g)	3 i 1/3 plastra (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. Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2509 kcal	Białko ogółem:	118.79 g
Tłuszcz:	115.16 g	Węglowodany ogółem:	263.68 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.41	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	15.39



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	50g
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham	1225g (40 i 3/4 kromki)
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	150g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	100g (2/3 szklanki)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	65g (5 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	110g (1 szklanka)



Warzywa

Cebula	55g (1/2 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Groch łuskany, połówki	25g (1/7 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	30g (1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	20g (5 łyżeczek)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	704g (15 i 2/3 sztuki)
Ogórek	600g (3 i 1/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Pietruszka, korzeń	330g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	45g (7 i 1/2 łyżeczek)
Pomidor	670g (4 sztuki)

Por

84g (2/3 sztuki)

Salata masłowa

30g (1/7 sztuki)

Seler korzeniowy

492g (1 i 1/2 sztuki)

Szczypiorek

25g (5 łyżek)

Ziemniaki

100g (1 sztuka)

Ziemniaki, późne

590g (6 i 2/3 sztuki)

Ziemniaki, wczesne

600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	285g (14 i 1/4 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	500ml (2 i 1/4 szklanki)
Ser gouda	135g (5 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	305g (10 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	70g (3 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	36g (2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20g (2 łyżki)
Ser gouda	10g (1/3 plastra)



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Jaja kurze, całe	285g (5 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	100g (1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	250g (2 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	596g (3 i 3/4 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)
Pasztet wieprzowy, pieczony	70g (2 i 1/3 plastra)



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

Pieczeń rzymska	70g (3 i 1/2 plastra)	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Polędwica sopocka	140g (11 i 2/3 plastra)	Majonez Kielecki	2g (1/8 łyżki)
Szynka wieprzowa, gotowana	100g (5 plasterów)	Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Wieprzowina, szynka pieczona	100g (2 plastry)	Papryka ostra mielona	2g (1/8 opakowania)
Wieprzowina, szynka surowa	120g (1 i 1/4 porcji)	Papryka słodka, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Żółtko jaja kurzego	30g (1 i 1/2 sztuki)	Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
		Pieprz czarny	20g (20 szczypt)
		Sól biała	20g (20 szczypt)
		Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	270g (27 plastry)
Olej rzepakowy	60ml (6 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Dania gotowe

Mieszanka chińska, Hortex	100g (1/5 opakowania)
Salatka szwedzka, konserwowa Rolnik	100g (1/5 opakowania)



Cukier, słodcyce i przekąski

Biskopity bezcukrowe	30g (10 sztuk)
Cukier	5g (1/3 łyżki)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Filet z mintaja, mrożony	120g (3/4 sztuki)
--------------------------	-------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	2380g (13 i 1/4 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	14ml (2 i 1/3 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)

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 Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pieczeń rzymska Ogórek Sałata masłowa 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 Kielbasa podwawelska Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorkiem Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Polędwica sopocka Sałata masłowa Pomidor 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	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÖNN	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami Makaron razowy z jabłkami Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Gulasz wieprzowy 150 g Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Dukaty drobiowe z kurczaka Surówka z marchewki Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami Pierogi leniwe lekkostrawne surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Hamburger z ryby 120 g Surówka z kapusty kiszzonej Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa chińska z ryżem zabelana 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Pałki z kurczaka 2 sztuki porcja Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Devolay Surówka z selera Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Jabłko	Jabłko	Biszkopty bezcukrowe	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 twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sałata masłowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Paszтет wieprzowy, pieczony Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru