



ROKSANA MARTINEZ-BREJ
DIETETYK

JADŁOSPIS



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





poniedziałek

► Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 35.67g, T: 20.1g, W o.: 61.7g)

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)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 110kcal, B o.: 24.48g, T: 1.44g, W o.: 0g)	12 plastrów (120g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
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.Polędwica z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jaja, soja, gorczyca, gluten czy 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: 1169kcal, B o.: 76.99g, T: 33.11g, W o.: 153.14g)

Zupa dyniowa z ziemniakami ze śmietanką (E: 476kcal, B o.: 26.32g, T: 18.56g, W o.: 59.17g)	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)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- 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 (wcześniej 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.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pszenną i z kaszą manną Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na Kopytka daj 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 dyniowa ze śmietanką- SEL MLE(seler, mleko łącznie z laktozą).
2. Pierogi leniwe – GLU PSZ, MLE JAJ (Gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, jaja).

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

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

7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:

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

► Kolacja (E: 433kcal, B o.: 22.96g, T: 18.85g, W o.: 46.99g)

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

3 kromki (90g)

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

2 plastry (20g)

Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 61kcal, B o.: 14.4g, T: 0.72g, W o.: 0.12g)

**2/3 opakowania
(120g)**

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

2/3 sztuki (100g)



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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	143.27 g
Tłuszcz:	75.42 g	Węglowodany ogółem:	299.33 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.46	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.69



wtorek

► Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 20.68g, T: 28.11g, W o.: 64.8g)

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)

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 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 wraz z laktozą, , orzechy włoskie, laskowe pekan, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy ziemne i pochodne)

► Obiad (E: 1223kcal, B o.: 79.02g, T: 53.63g, W o.: 113.46g)

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



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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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. Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy).
3. Kotlet drobiowy - GLU PSZ JAJ (gluten pszenny, jaja i pochodne jaj).
4. Mizeria na kefirze - MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)

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

**Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED
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: 461kcal, B o.: 17.52g, T: 25.25g, W o.: 43.48g)**

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)
Pieczeń rzymska (E: 209kcal, B o.: 12.04g, T: 11.83g, W o.: 13.93g)	3 i 1/2 plastra (70g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2706 kcal	Białko ogółem:	122.72 g
Tłuszcz:	129.99 g	Węglowodany ogółem:	274.74 g
Wymienniki węglowodanowe:	26.91	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	16.81



środa

► Śniadanie (E: 629kcal, B o.: 27.7g, T: 29.13g, W o.: 67.97g)

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)

Papryka czerwona (E: 22kcal, B o.: 0.91g, T: 0.35g, W o.: 4.62g) 1/3 sztuki (70g)

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny)
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 3.Kakao- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą)
- 4 Serek homogenizowany - MLE (mleko i pochodne 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: 997kcal, B o.: 65.49g, T: 30.55g, W o.: 122.61g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 161kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 36g) 1 szklanka (150g)

Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik (E: 53kcal, B o.: 0.9g, T: 0g, W o.: 11.7g) 1/3 opakowania (150g)

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 włącz mięso i warzywa (bez ziemniaków). Ugotuj wywar rosółowy, pod koniec gotowania dodaj ziemniaki i pokrojoną w kosteczkę kielbasę. Dodaj przyprawy

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



Alergeny:

1. Zupa ziemniaczana czysta z kielbasą - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOI (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, soja).
2. Kasza jęczmienna - GLU PSZ może być podawana z masłem MLE (gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy).
3. Gulasz wieprzowy - SEL (seler).

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

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

50g

Alergeny:

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

► **Kolacja (E: 499kcal, B o.: 26.69g, T: 20.6g, W o.: 55.34g)**

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 miodowa gotowana, wędzona (E: 122kcal, B o.: 17.93g, T: 2.37g, W o.: 7.27g)	6 i 2/3 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 wraz z laktozą).
3. Szynka miodowa wieprzowa gotowana - GLU PSZ MLE SOJ JAJ SEL GOR (gluten pszenny, mleko (w tym laktozę), soję, jaja, seler, a także gorczycę).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2460 kcal	Białko ogółem:	129.23 g
Tłuszcz:	96.28 g	Węglowodany ogółem:	279.92 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.99	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.88



czwartek

► **Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 16.39g, T: 31.8g, W o.: 54.74g)**

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Ser topiony, gouda (E: 162kcal, B o.: 7g, T: 13.5g, W o.: 3g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
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.Ser topiony - MLE (Mleko i pochodne w raz 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: 1035kcal, B o.: 52.3g, T: 49.57g, W o.: 104.07g)**

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.

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

1 porcja

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





Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:

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

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

► 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: 498kcal, B o.: 29.03g, T: 22.69g, W o.: 47.96g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka wiejska (E: 126kcal, B o.: 20.4g, T: 4.5g, W o.: 0.9g)	6 i 2/3 plastra (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.14g, W o.: 2.87g)	1/3 sztuki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2344 kcal	Białko ogółem:	107.02 g
Tłuszcz:	109.16 g	Węglowodany ogółem:	248.17 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.93	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	14.5



piątek

► Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 34.04g, T: 39.79g, W o.: 35.11g)

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

Alergeny :

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

► II śniadanie (E: 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: 1120kcal, B o.: 72.57g, T: 46.57g, W o.: 108.24g)

Żurek z jajkiem i z kielbasą 350 ml (E: 562kcal, B o.: 46.48g, T: 28.56g, W o.: 31.86g) 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

Pierogi z mięsem - przepis na 7 porcji (E: 480kcal, B o.: 25.43g, T: 17.28g, W o.: 57.57g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 41 i 2/3 łyżki (500g)
- Bulion warzywny - 1/8 szklanki (24ml)
- Cebula - 2 sztuki (210g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 6 i 1/2 łyżki (65ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3 sztuki (300g)
- Wołowina, cięte kawałki, surowa - 2 porcje (300g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i smażyć na rozgrzanej patelni (15 ml oleju), aż się zeszkli. Ostudzić. Ugotowaną marchewkę, pietruszkę, por i ugotowane mięso zmielić lub przecisnąć przez praskę. Do masy dodać usmażoną cebulę i wszystko dokładnie wymieszać i oprószyć majerankiem. Całość doprawić solą i grubo mielonym pieprzem.

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepić boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.



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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

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

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

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

10 sztuk (30g)

Alergeny:

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

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

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

2 kromki (60g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

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

2 i 3/4 plastra (70g)

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

1/3 sztuki (70g)

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2457 kcal	Białko ogółem:	142.01 g
Tłuszcz:	121.78 g	Węglowodany ogółem:	204.72 g
Wymienniki węglowodanowe:	19.59	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	16.86



sobota

► Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 27.34g, T: 32.84g, W o.: 37.13g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 217kcal, B o.: 20.44g, T: 15.05g, W o.: 0g)	14 plastrów (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 pszeniczny).
- 2.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 3.Kiełbasa krakowska sucha – GLU PSZ SOJ SEL GOR MLE (gluten soja, seler, gorczyca i mleko).

► 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: 875kcal, B o.: 57.45g, T: 30.25g, W o.: 101.89g)

Ćwikła (E: 77kcal, B o.: 2.55g, T: 0.15g, W o.: 17.85g)	6 łyżek (150g)
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. Zabielać 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.

Bitki wieprzowe duszone 120 g (E: 270kcal, B o.: 27.55g, T: 16.13g, W o.: 4.86g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić, oprószyć solą i pieprzem, włożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po około 30 minut dodać pokrojoną cebulę bazylię, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Całość posypać pietruszką.

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 w raz 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).

► **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: 480kcal, B o.: 21.37g, T: 23.83g, W o.: 48.86g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)

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

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)

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. Jaja gotowane - JAJ (jaja).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	109.71 g
Tłuszcz:	99.22 g	Węglowodany ogółem:	238.58 g
Wymienniki węglowodanowe:	19.86	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.69



niedziela

► 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:

Alergeny:

- 1.

► Obiad (E: 1090kcal, B o.: 64.13g, T: 43.54g, W o.: 116.09g)

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



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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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





Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

Surówka wiosenna 150 g (E: 81kcal, B o.: 1.61g, T: 5.43g, W o.: 7.35g)

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty, ogórki umyj, pokrój w plasterki, Rzodkiewki umyj pokrój w plasterki, paprykę pokrój na małe kawałki, pomidor wg uznania, Dodaj olej i przyprawy.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

1. Rosół z makaronem - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszeniczny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Roladki drobiowe - 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: 482kcal, B o.: 24.56g, T: 22.83g, W o.: 48.17g)**

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)

Polędwica z indyka (E: 105kcal, B o.: 15.8g, T: 4.6g, W o.: 0.1g)

10 plastrów (100g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

Alergeny :

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

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

3. Polędwica z indyka- MLE JAJ SOJ GOR GLU PSZ SEL (mleko, jaja, soja, gorczyca, gluten czy seler).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2522 kcal	Białko ogółem:	111.52 g
Tłuszcz:	119.17 g	Węglowodany ogółem:	268.1 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.46	Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	15.47



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

Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	150g
Bułka tarta	13g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1220g (40 i 2/3 kromki)
Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	100g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	150g (1 szklanka)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Mąka pszenna, typ 500	60g (5 łyżek)
Mąka pszenna, typ 550	500g (41 i 2/3 łyżki)
Ryż biały, gotowany	110g (1 szklanka)



Warzywa

Cebula	270g (2 i 2/3 sztuki)
Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Kapusta włoska	10g (1/6 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	569g (12 i 2/3 sztuki)
Ogórek	750g (4 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona	123g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	330g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	690g (4 sztuki)
Por	154g (1 sztuka)
Rzodkiewka	10g (2/3 sztuki)

Salata	10g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	242g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki	300g (3 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	50g (2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	600g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	160g (8 łyżek)
Jogurt truskawkowy bez cukru	450g (3 opakowania)
Jogobella Zott	
Kefir, 2% tłuszczu	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Ser gouda	70g (2 i 3/4 plastra)
Ser topiony, gouda	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ser twarogowy, chudy	200g (6 i 2/3 plastra)
Ser typu "Feta"	50g (1/4 kostki)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	70g (3 i 1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)
Ser gouda	10g (1/3 plastra)



Mięso i jaja

Filet z piersi kurczaka	220g (1 sztuka)
Jaja gotowane	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe	275g (5 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	70g (14 plastrów)
Kiełbasa podwawelska	150g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	200g (1 i 3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	496g (3 sztuki)
Parówki wieprzowe	100g (2 sztuki)



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

Pieczeń rzymska	70g (3 i 1/2 plastra)	Goździk, mielony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Polędwica sopocka	40g (3 i 1/3 plastra)	Ketchup, łagodny	5g (1/3 łyżki)
Polędwica z indyka	100g (10 plasterów)	Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Polędwica z piersi kurczaka	120g (12 plasterów)	Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Szynka miodowa gotowana, wędzona	100g (6 i 2/3 plastra)	Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Szynka wiejska	100g (6 i 2/3 plastra)	Majonez Kielecki	2g (1/8 łyżki)
Wieprzowina, szynka surowa	240g (2 i 1/3 porcji)	Musztarda	3g (1/3 łyżeczki)
Wołowina, cięte kawałki, surowa	300g (2 porcje)	Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
		Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
		Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
		Pieprz czarny	21g (21 szczypty)
		Sól biała	20g (20 szczypt)
		Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	275g (27 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	125ml (12 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	15ml (1 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	1510g (8 i 1/3 sztuki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3250ml (13 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	9ml (1 i 1/2 łyżki)
Woda	2100ml (8 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion warzywny	224ml (1 szklanka)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)



Dania gotowe

Ćwikła	150g (6 łyżek)
Filet z kurczaka w galarecie	120g (2/3 opakowania)
Smakmak	100g (1/5 opakowania)
Mieszanka chińska, Hortex	150g (1/3 opakowania)
Salatka szwedzka, konserwowa Rolnik	100ml (1/5 opakowania)
Żurek staropolski, butelka Artman	

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałata masłowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Papryka czerwona kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Masło ekstra Ser topiony, gouda Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jajecznicza ze szczypiorkiem Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Kielbasa krakowska, sucha Ogórek 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
Banan	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	pomarańcza	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami ze śmietanką Pierogi leniwe z masłem i z bułką tartą surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane, z masłem 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 120 g Mizeria na kefirze Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Sałatka szwedzka, konserwowa Rolnik zupa ziemniaczana czysta z kielbasą Gulasz wieprzowy 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kurczak pieczony 150 g Surówka z marchewki Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Żurek z jajkiem i z kielbasą 350 ml Pierogi z mięsem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Ćwikła zupa chińska z ryżem zabieleną 350 ml Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki wieprzowe duszone 120 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Roladki ze szpinakiem i z serem Surówka wiosenna 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ciasteczka wypełnione kremem czekoladowym bez cukru BEZ GLUTEN NO SUGAR ADDED GULLÓN	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Biszkopty bezcukrowe	Jabłko	Bez glutenowe bez cukru ciasteczka z kawałkami czekolady gullón no sugar Added
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Filet z kurczaka w galarecie Smakmak Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pieczeń rzymska Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka miódowa gotowana, wędzona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Sałata masłowa Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Sałata masłowa Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Połędwica z indyka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru