



# Poniedziałek

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

### Poniedziałek

<b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 716.2kcal •Energia 2992.8KJ •Białko 28g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 75.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek twarogowy, śmietankowy, termizowany (7)	17
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	80
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
<b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 980.9kcal •Energia 4062.2KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 6.2g •Węglowodany 141.1g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 10.8g	
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Pulpet drobiowy gotowany (C) (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pomidorowy (C) (1,7)	150
• Surówka z kapustą i papryką	100
• Kompot owocowy b/c (C)	250
• Jabłko 1 szt. (C)	200
<b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 171.6kcal •Energia 722.7KJ •Białko 3.1g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 18.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	
• Orzechy włoskie łuskane (8)	15
• Mus owocowy 100g	100

# Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 556.7kcal •Energia 2328.7KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 26.9g •Węglowodany 58.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	30
• Herbata b/c (C)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



## Drugie śniadanie

•Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Maślanka (7)	200
----------------	-----






# Wtorek

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

### Wtorek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 668.6kcal •Energia 2779.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 74.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 1012.2kcal •Energia 4118.9KJ •Białko 53.8g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 145.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 17.1g	
• Zupa barszcz ukraiński (C) (1,7,9)	350
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	100
• Ryż brązowy gotowany (C)	200
• Sos szpinakowy (C) (1,7)	100
• Surówka z kwaszonej kapusty	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze (C)	100
• Kompot owocowy (C)	250
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 178.6kcal •Energia 724.7KJ •Białko 9.2g •Tłuszcz 10g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1g	
• Maślanka (7)	200
• Orzechy włoskie łuskane (8)	15

# Wtorek



## Kolacja

•Energia 551.1kcal •Energia 2306.1KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 26.3g •Węglowodany 61g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



## Drugie śniadanie

•Energia 55.7kcal •Energia 236.7KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Kisiel owocowy b/c (C)	200
--------------------------	-----



# Środa

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

### Środa



#### Śniadanie

•Energia 689kcal •Energia 2880KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.7g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 12.2g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20  |
| • Kakao na mleku b/c (C) (7)               | 250 |
| • Wędlina szynka na kartki                 | 40  |
| • Pasta warzywna                           | 60  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



#### Obiad

•Energia 865.5kcal •Energia 3587.2KJ •Białko 54.3g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 101.3g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 12.1g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Zupa kalafiorowa z kaszą pęczak (C) (1,7,9) | 350 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)   | 100 |
| • Ziemniaki gotowane (C)                      | 200 |
| • Sos jogurtowo-koperkowy (C) (7)             | 150 |
| • Surówka z marchwi (C)                       | 100 |
| • Brokuły gotowane (C)                        | 100 |
| • Kompot owocowy (C)                          | 250 |



#### Podwieczorek

•Energia 215.1kcal •Energia 901.2KJ •Białko 5.7g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 45.7g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 3.7g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Kasza jaglana gotowana z owocami i miodem | 200 |
|---|-----|

# Środa



## Kolacja

•Energia 667.5kcal •Energia 2786.1KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 26.3g •Węglowodany 83.4g  
•Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 15.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)

120

• Margaryna do smarowania (7)

20

• Ser żółty (7)

20

• Herbata b/c (C)

250

• Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10)

60

• Sałata zielona

2

• Ogórek zielony świeży

40

• Pomidor

40



## Drugie śniadanie

•Energia 215.1kcal •Energia 901.2KJ •Białko 5.7g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 45.7g •Cukry 3.7g  
•Błonnik pokarmowy 3.7g

Ilość g lub ml

• Kasza jaglana gotowana z owocami i miodem

200



# Czwartek

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

### Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Czwartek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 701.9kcal •Energia 2938.5KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 82.5g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g	
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek twarogowy, śmietankowy, termizowany (7)	17
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 1131.9kcal •Energia 4671.9KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 46.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 7.4g •Węglowodany 139.1g •Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Makaron razowy gotowany świderki (C)	200
• Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) (1,9)	150
• Surówka meksykańska z kukurydzą na bazie białej kapusty (3,10)	100
• Szpinak duszony (C) (1)	100
• Kompot owocowy (C)	250
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Maślanka (7)	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 576kcal •Energia 2413.4KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 26.3g •Węglowodany 67.9g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g	

## Czwartek

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Wędlina szynka na kartki	20
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 73kcal •Energia 305.1KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.7g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Jabłko 1 szt. (C)	200





# Piątek

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

### Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 580.1kcal •Energia 2378.6KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 35.6g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 46.6g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.8g		
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)		50
• Pasta z fasoli białej i warzyw (C) (9)		60
• Sałata zielona		2
• Pomidor		40
• Ogórek zielony świeży		40
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 616.8kcal •Energia 5603KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 6g •Węglowodany 89.7g •Cukry 8.1g •Błonnik pokarmowy 10g		
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)		350
• Filet rybny z miruny gotowany (C) (4,9)		90
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Sos grecki b/gł (9)		100
• Kopia: Surówka z kapusty czerwonej (C)		100
• Kompot owocowy (C)		250
Podwieczorek		Ilość g lub ml
•Energia 211.8kcal •Energia 893.5KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 8.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0g •Węglowodany 32.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g		
• Migdały płatki		15
• Banan 1 szt. (C)		200

# Piątek



## Kolacja

•Energia 758.2kcal •Energia 3165.5KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 26.4g •Węglowodany 78.3g  
•Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 13.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Sałatka na bazie warzyw gotowanych z jajkiem (3,9,10)	120
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



## Drugie śniadanie

•Energia 55.7kcal •Energia 236.7KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.9g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Kisiel owocowy b/c (C)	200
--------------------------	-----






# Sobota

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

### Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Sobota

 <b>Śniadanie</b> •Energia 794kcal •Energia 3324.4KJ •Białko 41.5g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 86.6g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	40
 <b>Obiad</b> •Energia 959.4kcal •Energia 3977.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 134.4g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 13.9g	Ilość g lub ml
• Zupa żurek z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gulasz wieprzowy z warzywami (C) (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	200
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C)	100
• Kalafior gotowany (C)	100
• Kompot owocowy (C)	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 309.8kcal •Energia 1295.6KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 1.4g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0g •Węglowodany 72.5g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Ryż brązowy z jabłkiem	200
 <b>Kolacja</b> •Energia 355.4kcal •Energia 1487.7KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 25.1g •Węglowodany 22.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml

## Sobota

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata b/c (C)	250
• Szynkowa Dębowa (6,10)	20
• Twarożek z koperkiem (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



### Drugie śniadanie

•Energia 189.8kcal •Energia 798.4KJ •Białko 5g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 35.4g •Cukry 10g  
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Budyń śmietankowy (C) (7)	200
-----------------------------	-----







# Niedziela

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

### Niedziela

 <b>Śniadanie</b> •Energia 746.6kcal •Energia 3120KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 2.8g •Węglowodany 83.1g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Ketchup saszetki	10
• Serdelki	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 <b>Obiad</b> •Energia 1278.3kcal •Energia 5243.3KJ •Białko 64.7g •Tłuszcz 66.6g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 6.5g •Węglowodany 104.1g •Cukry 10.3g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)	350
• Udo z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	180
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	100
• Kompot owocowy (C)	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 0kcal •Energia 0KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
 <b>Kolacja</b> •Energia 595.5kcal •Energia 2493.4KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 26.9g •Węglowodany 66g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml

# Niedziela

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Serek twarogowy, śmietankowy, termizowany (7)	17
• Herbata b/c (C)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 107.1kcal •Energia 452.2KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 26.5g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 0.5g	Ilość g lub ml
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (C)	200



# Tabela alergenów

## Cukrzyca Wyspa Żary 30.10

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

### Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Wartości odżywcze w jadłospisie:

•Energia 17744.9kcal •Energia 76750.4KJ •Białko 684.4g •Tłuszcz 673.8g •Tłuszcze nasycone 174.2g •Sól 238.5g •Węglowodany 2177.3g •Cukry 209.7g  
•Błonnik pokarmowy 256.7g