Dieta Cukrzycowa Familia Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień Gliwice

Dzień 1

Śniadanie

Alergeny:MLE,GLU,SEZ

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Płatki owsiane	2 łyżki (20g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Banan	1 sztuka (120g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda	1 plaster (25g)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy	4 sztuki (80g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	1 kromka (40g)

II Śniadanie

Alergeny:---

Pomarańcza	1 sztuka (300g)

Obiad

Alergeny:GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR

Zupa pomidorowa z makaronem	1 porcja (400ml)
Marynowane skrzydełka kurczaka	1 porcja (160g)
Kasza gryczana, biała	3/4 woreczka (80g)
Wegańska surówka colesław	1 porcja (150g)
Woda	1 szklanka (250ml)

1 porcja zupy - 400 ml
1 porcja skrzydełek- 160g
1 porcja surówki -150 g

Kolacja

Alergeny:GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR, SOJ

Pasztet podlaski z kurczaka	2 łyżki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ser topiony, edamski	2 łyżeczki (30g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Cukier	1/2 łyżki (6g)

Pomidor koktajlowy	4 sztuki (80g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal	**Białko ogółem:**	84.82 g
Tłuszcz:	84.3 g	**Węglowodany ogółem:**	244.46 g
Węglowodany przyswajalne:	101.64 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.7 g	**Sód:**	1860.27 mg

Dzień 2

Śniadanie

Alergeny:GLU, MLE

Serek wiejski	1 sztuka (150g)
Dżem śliwkowy, niskosłodzony	3 łyżeczki (45g)
Masło ekstra	2 plastry (20g)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	1 szklanka (200ml)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	3 kromki (120g)

II Śniadanie

Alergeny:---

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Alergeny:GLU, MLE, SEL

Spaghetti z mięsem mielonym	1 porcja (300g)
Zupa ogórkowa	1 porcja (400ml)
Woda	1 szklanka (250ml)

1 porcja spaghetti - 300 g
1 porcja zupy ogórkowej 400 ml

Kolacja

Alergeny:GLU, MLE

Szynka drobiowa, mielona	2 plastry (40g)
Ser gouda	1 plaster (25g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)

Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	3 kromki (120g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	**Białko ogółem:**	107.87 g
Tłuszcz:	65.35 g	**Węglowodany ogółem:**	244.27 g
Węglowodany przyswajalne:	91.42 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.79 g	**Sód:**	2199.46 mg

Dzień 3

Śniadanie

Alergeny:GLU, JAJ, SEL, GOR

Sałatka jarzynowa z jajkiem Lisner O Mamo!	1/3 opakowania (50g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Kabanosy	2 sztuki (90g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

II Śniadanie

Alergeny:MLE

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	1 opakowanie (150g)

Obiad

Alergeny:GLU, JAJ, MLE, SEL

Krokiety z kapustą i pieczarkami	1 porcja 2 szt, (260g)
Barszcz czerwony z ziemniakami	1 porcja (250ml)
Woda	1 szklanka (250ml)
Surówka z marchewki	0.5 porcji (200g)

1 porcja to 2 krokiety- 260 g
1 porcja barszczu czerwonego to 250 ml
0,5 porcji surówki z marchewki -200 g

Kolacja

Alergeny:SOJ,GLU,SEL,GOR

Frankfurterki	3 sztuki (90g)
Ogórki kiszone	2 sztuki (120g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)

Cukier	1/2 łyżki (6g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	92.64 g
Tłuszcz:	90.35 g	Węglowodany ogółem:	244.69 g
Węglowodany przyswajalne:	76.13 g	Błonnik pokarmowy:	33.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.93 g	Sód:	2159.92 mg

Dzień 4

Śniadanie

Alergeny:GLU, JAJ, MLE

Jaja gotowane	2 sztuki (100g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	3 kromki (120g)

II Śniadanie

Alergeny:MLE

Serek waniliowy, Danio - Danone	1 opakowanie (150g)

Obiad

Alergeny:GLU, GOR,SEL

Zupa jarzynowa z ziemniakami	1 porcja (400ml)
Kasza z gulaszem drobiowym	1 porcja (250g+50g)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	1 szklanka (100g)
Woda	1 szklanka (250ml)

1 porcja zupy to 400 ml
1 porcja to 250 g gulaszu i 50 g kaszy gryczanej

Kolacja

Alergeny:GLU,GOR,MLE

Parówki drobiowe	3 sztuki (120g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)

Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	**Białko ogółem:**	113.3 g
Tłuszcz:	90.99 g	**Węglowodany ogółem:**	206.23 g
Węglowodany przyswajalne:	59.91 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.02 g	**Sód:**	1987.95 mg

Dzień 5

Śniadanie

Alergeny:GLU, JAJ, MLE, GOR

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Lisner	1 łyżka (80g)
Ogórki małosolne Kiszone Specjały	1 sztuka (35g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

II Śniadanie

Alergeny:MLE

Serek truskawkowy, Danio - Danone	1 opakowanie (150g)

Obiad

Alergeny:GLU, JAJ, MLE, RYB

Zupa krem z brokułów	1 porcja (300ml)
Mintaj w panierce z koperkiem Frosta	1 opakowanie (250g)
Surówka domowa z kapusty kiszonej Grześkowiak	1/2 opakowania (150ml)
Woda	1 szklanka (250ml)

zupa krem z brokułów 1 porcja 300ml

Kolacja

Alergeny:GLU, MLE, RYB, GOR

Pasta z tuńczyka Lisner Pastella	1 opakowanie (80g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	**Białko ogółem:**	90.87 g
Tłuszcz:	133.92 g	**Węglowodany ogółem:**	189.12 g
Węglowodany przyswajalne:	51.48 g	**Błonnik pokarmowy:**	19.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.57 g	**Sód:**	1563.52 mg

Dzień 6

Śniadanie

Alergeny:GLU, MLE

Twaróg półtłusty, mielony	3 plastry (90g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

II Śniadanie

Alergeny:---

Jabłko	1 sztuka (200g)

Obiad

Alergeny:GLU, JAJ, SOJ

Nuggetsy z kurczaka Chef Select	3/4 opakowania (150g)

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Grześkowiak	1/3 opakowania (100g)
Kompot z wiśni, z cukrem	1 szklanka (250ml)
Frytki, mrożone	1 porcja (100g)
Woda	1 szklanka (250ml)

Kolacja

Alergeny:GLU, MLE, GOR

Serdelki, parówki drobiowe	1 sztuka (70g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona, marynowana	2 plastry (60g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	**Białko ogółem:**	86.38 g
Tłuszcz:	95.65 g	**Węglowodany ogółem:**	218.43 g
Węglowodany przyswajalne:	102.6 g	**Błonnik pokarmowy:**	19.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.74 g	**Sód:**	2053.22 mg

Dzień 7

Śniadanie

Alergeny:GLU, GOR, MLE

Szynka z indyka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Jaja gotowane	2 sztuki (100g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

II Śniadanie

Alergeny:MLE

Jogurt pitny, jagodowy Skyr	1 opakowanie (300ml)

Obiad

Alergeny:GLU, JAJ, MLE, SEL

Filet z piersi kurczaka	1 sztuka (200g)
Ryż biały	1/2 szklanki (100g)
Surówka wiosenna Grześkowiak	1/3 opakowania (100g)
Rosół z makaronem Szamamm	1 opakowanie (400g)
Woda	1 szklanka (250ml)

Kolacja

Alergeny:GLU, SOJ, MLE, GOR

Kiełbasa biała, parzona	1 sztuka (120g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	**Białko ogółem:**	121.94 g
Tłuszcz:	81.94 g	**Węglowodany ogółem:**	217.57 g
Węglowodany przyswajalne:	96.96 g	**Błonnik pokarmowy:**	15.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.59 g	**Sód:**	2047.42 mg

Dzień 8

Śniadanie

Alergeny:GLU, MLE

Zupa mleczna z kaszą manną	1 porcja (300ml)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Ser gouda	2 plastry (50g)

Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

1 porcja zupy mlecznej to 300ml

II Śniadanie

Alergeny:---

Banan	2 sztuki (250g)

Obiad

Alergeny:GLU, JAJ, MLE, SOJ

Kapuśniak z boczkiem i kiełbasą, słoik Pudliszki	2/3 opakowania (300g)
Naleśniki z serem	1 porcja 2 szt. (260g)
Woda	1 szklanka (250ml)

naleśniki z serem 260g (2 szt)

Kolacja

Alergeny:GLU, SOJ, MLE, GOR

Salami popularne	5 plastrów (30g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	**Białko ogółem:**	95.43 g
Tłuszcz:	101.83 g	**Węglowodany ogółem:**	223.46 g
Węglowodany przyswajalne:	96.49 g	**Błonnik pokarmowy:**	15.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.73 g	**Sód:**	2101.3 mg

Dzień 9

Śniadanie

Alergeny:GLU, JAJ, MLE

Ser gouda	1 plaster (25g)

Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Lisner	1 łyżka (80g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

II Śniadanie

Alergeny:---

Mandarynki	3 sztuki (200g)

Obiad

Alergeny:GLU, JAJ, MLE, SEL

Kluski śląskie z mięsem, mrożone Proste Historie	1/3 opakowania (200g)
Surówka coleslaw, gotowa	1 porcja (150g)
Zupa krupnik Jadłowiec	1/3 opakowania (300ml)
Woda	1 szklanka (250ml)

Kolacja

Alergeny:GLU, SOJ,MLE

Ser mozzarella w kulce	5 plastrów (100g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 plastry (40g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	**Białko ogółem:**	80.46 g
Tłuszcz:	114.63 g	**Węglowodany ogółem:**	198.42 g
Węglowodany przyswajalne:	32.43 g	**Błonnik pokarmowy:**	21.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.95 g	**Sód:**	1931.9 mg

Dzień 10

Śniadanie

Alergeny:GLU, JAJ, MLE, SOJ

Drożdżówka z serem	1 sztuka (100g)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	1 szklanka (200ml)
Jogurt naturalny - Skyr	1 opakowanie (150g)
Szynka drobiowa, mielona	2 plastry (40g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	2 kromki (80g)

II Śniadanie

Alergeny:---

Pomarańcza	1 sztuka (300g)

Obiad

Alergeny:GLU, JAJ, SEL

Kotlety mielone, gotowe	2 sztuki (160g)
Ziemniaki, późne	2 sztuki (180g)
Sałatka z czerwonej kapusty	4 łyżki (80g)
High Protein zupa w stylu meksykańskim, Hortex	1/3 opakowania (200g)
Woda	1 szklanka (250ml)

Kolacja

Alergeny:GLU, JAJ, MLE

Klasyczny tost z serem	1 porcja 2szt (300g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)

1 porcja tosta z serem to 2 szt - 300g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2117 kcal	**Białko ogółem:**	104.01 g
Tłuszcz:	77.25 g	**Węglowodany ogółem:**	246.25 g
Węglowodany przyswajalne:	72.49 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.07 g	**Sód:**	1593.16 mg

Alergeny:

MLE – mleko
GLU – gluten
JAJ – jaja
SOJ – soja
RYB – ryby
SEL – seler
GOR – gorczyca
SEZ – sezam
ORZ – orzechy
ŁUB – łubin
MIĘ – mięczaki
SKR – skorupiaki
SIAR – dwutlenek siarki i siarczyny