

DZIEŃ – 1 DIETA CUKRZYCOWA

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA



Ludwik Jarzmik

57-200 Zabkowice Śl., Braszowice 63

Restauracja Ogrodowa, Braszowice 62

NIP 887-122-58-87 REGON 890658500

tel. 074 815 11 44, 074 816 98 18

(1) tel. kom I- 662 013 394 (L), II- 668 662 951

Założenia:

Energia 1850 – 2280 kcal

Białko 65g – 95g

Tłuszcze 65g – 75g

Węglowodany 225g – 280g

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Twarożek z zieleniną	100	65	11,4	1,1	2,5
	Pomidor	50	12	0,5	0	2,5
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Gorzka herbata	200	0	0	0	0
			361	18	9,8	58
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny	400	193	5,6	9,7	24,4
	Gulasz mięsno - jarzynowy	100/100	271	17,8	19,1	3,6
	Kasza jęczmienna	200	346	6	2	84
	Salata zielona z olejem	100	28	1	0,1	12
	Kompot z jabłek gorzki	200	36	0	0	8,9
			874	30,4	30,9	133,9
Kolacja	Serek topiony	50	152	7	14	0,5
	Szynka drobiowa	10	117	17	10	4
	Ogórek zielony	50	4	0	0	1
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			545	29,1	32,7	40,5
			1780	77,5	73,4	241,4



DIETETYK

Małgorzata Machynia



DZIEŃ – 2 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Jajko gotowane	2szt.	138	11	10	1
	Szynka	50	194	12	16	0
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			604	28,1	34,7	46
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	400	199	3,1	7	48
	Chudo gotowana wieprzowina	100	296	18,1	11	3,7
	Ziemniaki	200	120	2	0,7	28
	Surówka z marchwi i jabłka	100	82	1,5	0,7	17,5
	Kompot z malin gorzki	200	78	0	0	10
			775	24,7	19,4	107,2
Kolacja	Pasta z mięsa	100	69	8	1,7	6,7
	Ser żółty	50	150	14	10	1,5
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			491	27,1	20,4	53,2
			1870	79,9	74,5	206,4



DZIEŃ – 3 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Dorsz w sosie pomidorowym	100	102	16	2	0
	Szynka gotowana	50	193	12	16	0
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			567	33,1	26,7	45
Obiad	Zupa koperkowa	400	180	5,2	4,5	21,2
	Rizotto z mięsem i sos pomidorowy	200/100	228	8,6	6,6	100,1
	Kompot z jabłek gorzki	200	36	0	0	8,9
			498	13,8	11,1	130,3
Kolacja	Szynka z drobiu	100	117	18	5	0
	Serek topiony	50	152	7	13	0,5
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			553	31,1	26,7	53,5
			1618	78	64,5	228,8



DIETETYK

Małgorzata Machynia



DZIEŃ – 4 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Pasztet	100	227	19,2	10,3	14,5
	Kiełbasa starowiejska	50	166	10	8	0
	Pomidor	50	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			677	35,3	27	67,5
Obiad	Zupa krupnik	400	307	4,3	7	43
	Klops	100	307	14,4	10	16,3
	Ziemniaki	200	120	2	0	28
	Salatka z buraczków	100	150	2,3	5,5	15,3
	Kompot z malin gorzki	200	78	0	0	10
			962	23	22,5	112,6
Kolacja	Salatka jarzynowa	100	145	2,9	5,5	16,6
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			417	8	17,2	62,6
			2056	66,3	66,7	242,7



DIETETYK

Małgorzata Machynia

DZIEŃ – 5 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Szynka śniadaniowa	100	280	8,4	21	12
	Pomidor	50	12	1	0	2,5
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			564	14,5	29,7	59,5
Obiad	Zupa ziemniaczana	400	236	4,5	8,1	36,8
	Ryba gotowana w warzywach	100/100	206	26,3	4,7	21,3
	Ziemniaki	200	120	2	0	28
	Kompot z jabłek gorzki	200	36	0	0	8,9
			598	32,8	12,8	95
Kolacja	Mielonka	100	338	14	17	6
	Ogórek kiszony	100	12	1	0	2
	Chleb	10	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
	jabłko	1szt.	36	0	0	9
			658	20,1	25,7	62
			1820	67,4	68,2	216,5



DZIEŃ – 6 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Kiełbasa starowiejska	100	223	15	4	0
	Pomidor	100	24	1	0	5
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			519	21,1	12,7	49,1
Obiad	Barszcz biały	400	220	3,8	8,5	41,6
	Pierogi ruskie	7szt.	760	15,8	15,7	140
	Kompot z jabłek gorzki	200	36	0	0	8,9
			1016	19,6	24,3	190,5
Kolacja	Pasta serowo - rybna	100	191	17,2	4,7	2,5
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Szynka drobiowa	50	58	8,5	5	2
	Chleb	100	205	5	1	44
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			466	31,7	10,7	56,5
			2001	72,4	47,7	296,1

DZIEŃ – 7 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Paszтет drobiowy	100	332	16	28	4
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			616	22,1	36,7	57
Obiad	Rosół z makaronem	400	166	3,8	5,2	33,3
	Filet z kurczaka duszony w warzywach	100/100	212	22	4,2	6
	Ziemniaki	200	120	2	0	28
	Salata zielona z olejem	100	28	1	0,1	12
	Kompot z jabłek gorzki	200	36	0	0	8,9
			562	28,8	9,5	88,1
Kolacja	Polędwica	100	136	20	0	0
	Pasta z jaj	100	108	72	5,8	7
	Chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			516	32,2	23,5	52
			1694	83,1	69,7	197,1



DZIEŃ – 9 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Paszтет	100	227	19,2	10,3	14,5
	Pomidor	50	12	1	0	8
	chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200		0	0	0
			511	25,3	19	67,5
Obiad	Zupa ryżowa	400	170	4,3	7,4	42,5
	Pieczeń w sosie	100/100	292	23	22	0
	Ziemniaki	200	120	2	0	28
	Surówka z marchwi i jabłka	100	85	1,5	0,4	1,5
	Kompot z malin	200	78	0	0	10
			745	30,8	29,8	82
Kolacja	Szynka drobiowa	100	117	17	10	4
	Ogórek zielony	50	4	0	0	1
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			405	23,1	18,7	58
			1661	79,2	67,5	201,5

DZIEŃ – 10 DIETA CUKRZYCOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Pasta z mięsa	100	69	8	1,8	6,7
	Dorsz w sosie własnym	50	119	9	9	1
	Chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,4	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			460	22,1	20,4	52,7
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny	400	193	5,6	9,7	24,4
	Potrąka z kurczaka	100/100	257	18,8	10,4	12
	Ryż	200	353	1	1	79
	Salatka z pomidora	100	79	0,8	5,5	8,5
	Kompot z jabłek gorzki	200	56	0	0	12,9
			938	26,2	26,6	136
Kolacja	Kiełbasa krakowska	50	194	12	16	0
	Pomidor	50	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata gorzka	200	0	0	0	0
			478	18,1	24,7	53
			1876	66,4	71,7	241,7



DIETETYK

Małgorzata Machynia