

**DIETA Z OGRANICZENIEM  
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH  
WĘGLOWODANÓW  
(cukrzycowa)**

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	½ średniego
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Poniedziałek	II śniadanie	Kisiel cytrynowy bez dodatku cukru	150	Średnia porcja
	Obiad	Zupa pomidorowa	400	1 talerz
		Ziemniaki puure	250	½ płaskiego talerza
		Bitki wołowe w jarzynach, duszone	150	1 bitka (80 g)+
		Surówka z marchewki	100	warzywa (70 g)
		Kompot owocowy bez cukru	200	1 średnia porcja
Poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy	120	niepełna szklanka
		Masło śmietankowe	15	3 kromki
		papryka	60	3 łyżeczki
		Ogórek	80	1/4 małej
		Szynka drobiowa	30	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	3 plastry
Poniedziałek	Posiłek przed snem	Chleb razowy	40	1 szklanka
		Masło śmietankowe	5	1 kromka
		Pasta z jajka	60	1 łyżeczka
		Pomidor	50	4 łyżki
				½ średniego
Wtorek	Śniadanie	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
Wtorek	II śniadanie	Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Pomidor	50	2 duże
Wtorek	II śniadanie	Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Grejpfrut zielony	175	½ małego
Wtorek	II śniadanie	Napój mleczny jogurtowy	200	Niepełna szklanka

	Obiad	Zupa ogórkowa zabieleniana	400	1 talerz
		Kasza gryczana	170	½ talerza
		Gulasz wieprzowy	150	Średnia porcja
		Marchewka z groszkiem	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera i jogurtu	60	5 łyżek
		Szczypiorek	12	2 łyżki
	Posiłek przed snem	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Salatka z warzyw z jogurtem naturalnym	100	4 łyżki
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 1,5%	300	Niepełny talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Kiełbasa szynkowa	40	4 plastry
		Pomidor		1 średni
		Herbata napar bez cukru	80	1 szklanka
	II śniadanie	Jabłko	30	1 średnie
	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej	400	1 talerz
		Ziemniaki gotowane	200	½ płaskiego talerza
		Surówka z czerwonej kapusty	120	Średnia porcja
		Mięso drobiowe, duszone	130	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Ser żółty, półtłusty	20	2 plastry
		Pomidor		
		Herbata napar bez cukru	50	1 mały
	Posiłek		250	1 szklanka
		Chleb razowy	40	1 kromka

	przed snem	Masło śmietankowe Szynka drobiowa Cykorja	5 10 10	1 łyżeczka 1 plaster 1 liść
<b>Czwartek</b>	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 1,5%	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka drobiowa, gotowana	40	4 plastry
		Pomidor	40	1 średni
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	Małe opakowanie
	Obiad	Zupa warzywna zabieleną	400	1 talerz
		Ryż na sypko, potrawka drobiowa	200	1 talerz
		Surówka z marchwi i selera	120 70	Średnia porcja mała porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	30 50	3 plasterki 1 mały
		Ogórek	12	2 łyżki
		Szczypiorek	250	1 szklanka
		Herbata napar bez cukru		
	Posiłek przed snem	Chleb razowy Masło śmietankowe Ser żółty, półtłusty Papryka	40 5 30 30	1 kromka 1 łyżeczka 1 plaster 1   4 średniej
<b>Piątek</b>	Śniadanie	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z jajka		
		Pomidor	60	4 łyżki
		Herbata napar bez cukru	50 250	3 plastry 1 szklanka
	II	Jabłko pieczone	150	1 średnie

	śniadanie			
	Obiad	Barszcz czerwony, zabieleny	400	1 talerz
		Kasza na sypko z tłuszczem roślinnym	170	½ talerza
		Salata	100	1 porcja
		Sola duszona w sosie koperkowym	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	205	niepełna szklanka
	Kolacja	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy	150	3 plastry
		Ogórek		
		Kawa INKA z mlekiem 1,5 % tłuszczu	50	1 mały
	Posiłek przed snem		250	1 szklanka
		Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Pasta z jajka	30	2 łyżki
<b>Sobota</b>	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5%	300	1 talerz
			80	2kromki
		Chleb razowy	10	2 łyżeczki
		Masło śmietankowe	30	3 plastry
		Szynka gotowana	80	1 średni
		Ogórek kwaszony	250	1 szklanka
		Herbata napar bez cukru		
	II śniadanie	Jogurt naturalny	200	1 mały
	Obiad	Zupa kapuśniak	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Karczek duszony		
		Salata z jogurtem		
		Kompot z owoców bez cukru	100	Średnia porcja
			100	duża porcja
			200	niepełna szklanka

	Kolacja	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka drobiowa Sałata Herbata napar bez cukru	120 15 30 30 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 2 liście 1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy Masło śmietankowe Sałatka z pomidorów z jogurtem	80 5 25	1 kromka 1 łyżeczka 2 łyżki
<b>Niedziela</b>	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka wieprzowa gotowana Papryka czerwona Kawa INKA bez cukru z mlekiem 1,5%	300  80 10 30 60 250	1 talerz  2 kromki 2 łyżeczki 3 plastry ¼ małej 1 szklanka
	II śniadanie	Jabłko		1 średnie
	Obiad	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Udko duszone		
	Obiad	Marchewka z jogurtem naturalnym	100	1 średnie
		Kompot z owoców bez cukru	60 200	½ porcji niepełna szklanka
	Kolacja	Chleb razowy Masło śmietankowe Ser twarogowy chudy Pomidor Herbata napar bez cukru	120 15 70 80 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 średni 1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy Masło śmietankowe Pasta z ryby	40 5 12	1 kromka 1 łyżeczka 1 łyżka
<b>Poniedziałek</b>	Śniadanie	Kasza jęczmienna na	300	1 talerz

		mleku 1,5% Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka drobiowa gotowana Ogórek zielony	80 10 30 80	2 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 średni
	II śniadanie	Jogurt naturalny	200	1 mały
	Obiad	Zupa pomidorowa Klopsiki z mięsa mielonego Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki jabłek Kompot z owoców bez cukru	400 30 250 100 250	1 talerz 2 małe ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka z kurczaka Rzodkiewka Herbata napar bez cukru	120 15 30 20 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 duża 1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy Masło śmietankowe Ser żółty Pomidor	40 5 30 30	1 kromka 1 łyżeczka 3 plastry 1/2małej
<b>Wtorek</b>	Śniadanie	Chleb razowy Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Papryka szczypiorek Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	80 10 150 50 12 250	2 kromki 2 łyżeczki 7 ½ łyżki ¼ papryki 2 łyżki 1 szklanka
	II śniadanie	Banan Jogurt naturalny	200	½ małego Niepełna szklanka

	Obiad	Zupa warzywna	400	1 talerz
		Ziemniaki gotowane	250	Pół talerza
		gulasz drobiowy	150	Średnia porcja
		Surówka z buraków gotowanych	150	Niepełna szklanka
	Kolacja	Kompot z owoców bez cukru	200	
		Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera białego i jaj	70	5 łyżek
	Posiłek przed snem	Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ser żółty		1 plaster
Środa 2025,0 kcal	Śniadanie	Ryż na mleku 1,5% tłuszczu	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	30	3 plastry
		Salata	20	2 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie	Jabłko pieczone		1 średnie
	Obiad	Barszcz biały	400	1 talerz
		Ziemniaki		
		Pieczeń wieprzowa, duszona	200	½ talerza
		Surówka z czerwonych buraków	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	50	Mała porcja
	Kolacja 19,3%		200	Niepełna szklanka
		Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki



		Szynka kanapkowa drobiowa Ogórek Herbata napar bez cukru	30 50 250	3 plastry 1 mały 1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy Masło śmietankowe Pasta rybna Szczypiorek	40 5 10 6	1 kromka 1 łyżeczka 1 łyżka 1 łyżka
<b>Czwartek</b>	Śniadanie	makaron na mleku 1,5% tłuszczu Chleb razowy Masło śmietankowe Polędwica drobiowa Rzodkiewka Kawa zbożowa INKA na mleku1,5% tłuszczu	300  80 10 30 20 250	1 talerz  2 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 2 duże 1 szklanka
	II śniadanie	Jogurt naturalny	200	1 mały
	Obiad	Zupa ogórkowa Ryż na sypko Potrawka z mięsem i warzywami Kompot z owoców bez cukru	400  250 150 200	1 talerz  niepełny talerz średnia porcja niepełna szklanka
	Kolacja	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka drobiowa gotowana Pomidor Herbata napar bez cukru	120 15 30  50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry  1 średni 1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy Masło śmietankowe Ser biały Papryka czerwona	40 5 10 60	1 kromka 1 łyżeczka 1 plaster ¼ małej
	Śniadanie	Chleb razowy Masło śmietankowe Pasta rybna z zjajkiem Pomidor Kawa zbożowa INKA na	80 10 60  50	2 kromki 2 łyżeczki 3 łyżki  1 mały
<b>Piątek</b>				

		mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie	Grejpfrut zielony	175	½ małego
	Obiad	Zupa wielowarzywna zabielana	400	1 talerz
		Pulpety z mięsa mielonego	120 250	2 sztuki ½ talerza
		Ziemniaki		
		Salatka z kapusty	120	Mała porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
<b>Sobota</b>	Kolacja	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Jaja gotowane	50	1 sztuka
		Ser żółty	30	2 plastry
			40	2 duże
		Rzodkiewka		
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Polędwica drobiowa	10	1 plaster
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta kanapkowa rybna	60	Średnia porcja
		Ogórek zielony		
		Herbata napar bez cukru	80 250	1 średni 1 szklanka
	II śniadanie	Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Mięso duszone z	120	1 porcja

		warzywami Surówka z marchewki i jabłka Kompot z owoców bez cukru	60 200	1 porcja Niepełna szklanka
	Kolacja	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka z kurczaka Papryka czerwona Herbata napar bez cukru	120 15 30 60 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry  ¼ małej 1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy Masło śmietankowe Cykoria Sałatka z pomidorów z jogurtem	40 5 10 100	1 kromka 1 łyżeczka 1 liść Mała porcja
<b>Niedziela</b>	Śniadanie	Chleb razowy Masło śmietankowe Ser żółty Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	80 10 60  50 250	2 kromki 2 łyżeczki 3 plastry  1 mały 1 szklanka
	II śniadanie	Jogurt naturalny	125	1 mały
	Obiad	Rosół z makaronem Ziemniaki Schab duszony Surówka z selerów, jabłek Kompot z owoców bez cukru	400 250  80 100 200	1 talerz ½ talerza  Średnia porcja Średnia porcja  niepełna szklanka
	Kolacja	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka drobiowa gotowana Pomidor	120 15 30 50	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry  1 średni

		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb żytni	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ser twarogowy chudy	30	1 plaster
		Cykoria	10	1 liść

**Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta o  
obniżonej zawartości węglowodanów łatwo przyswajalnych**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2000-2200
Białko	g	75-100
Tłuszcze ogółem	g	68
Węglowodany przyswajalne	g	264
Wapń	mg	900
Żelazo	mg	13
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	34
Udział energii z białka	%	18,0%
Udział energii z tłuszczu	%	29,3%
Udział energii z węglowodanów	%	51,8%

## Uwagi technologiczne

- Potrawy powinny być świeżo przyrządzane.
- Dozwolone metody przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii przezroczystej, pieczenie w pergaminie, pieczenie w naczyniach ceramicznych, pieczenie na ruszcie, pieczenie w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.
- Tłuszcz dozwolony tylko do stosowania na zimno, jako dodatek do gotowych potraw (np. sałatki lub surówki, ewentualnie do polania ziemniaków).
- Dozwolone tłuszcze: olej słonecznikowy, olej sojowy, olej kukurydziany, olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, miękkie margaryny.
- Zupy przygotowywane na wywarach jarskich. Zupy i sosy można zagęszczać zawiesiną z chudego mleka, kefiru, jogurtu i mąki
- Nie stosować zasmażek.
- Warzywa i owoce podawać surowe, nierozgotowane. Warzywa powinny być dokładnie umyte i obrane. Dozwolone warzywa młode, soczyste: rzodkiewka, sałata, ogórek, szczypiorek, szpinak, rabarbar, cebula, boćwina, brokuł, kalafior, pomidor. W umiarkowanych ilościach: buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, biała kapusta, jarmuż, marchew. Ziemniaki gotowane lub pieczone.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, majeranek, bazylia, tymianek.. W umiarkowanych ilościach ocet jabłkowy, sól ( do 5 g/osobę/dzień), pieprz ziółowy, gałka muskatołowa, ziele angielskie, papryka słodka, curry.
- Mleko do picia i przyrządzania potraw 1,5% tłuszczu.
- Nie dosładzać napojów (herbata, kompoty, kawa) i potraw.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.