

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

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
<b>Poniedziałek</b> 2073,1 kcal	Śniadanie 26,8%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 8,7%	Kisiel waniliowy bez dodatku cukru	150	Średnia porcja
	Obiad 36,6%	Zupa ryżowa zabieleną	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Bitki wołowe w jarzynach, duszone	150	1 bitka (80 g)+
		Surówka z kwaszonych ogórków	100	warzywa (70 g)
		Kompot owocowy bez cukru	200	1 średnia porcja
	Kolacja 19,0%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Cykoria	30	½ małej
		Ogórek	80	1 średni
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 8,7%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Pasta z sera twarogowego	60	4 łyżki
		Pomidor	15	1 plaster
<b>Wtorek</b> 204,8 kcal	Śniadanie 26,5%	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Kawa INKA na mleku	250	1 szklanka
		1,5% tłuszczu		
	II śniadanie	Grejpfrut zielony	175	½ małego
		Napój mleczny jogurtowy	200	Niepełna

	10,1%			szklanka
	Obiad 31,6%	Zupa jarzynowa zabielana	400	1 talerz
		Makaron z serem twarogowym chudym i masłem	300	niepełny talerz
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 22,4%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	60	5 łyżek
		Szczypiorek	12	2 łyżki
<b>Środa</b> 2181,1 kcal	Posiłek przed snem 9,2%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Salatka z pomidora z jogurtem naturalnym	100	4 łyżki
	Śniadanie 26,4%	Płatki owsiane na mleku	300	Niepełny talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Kiełbasa kanapkowa z kurczaka	40	4 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru		1 szklanka
	II śniadanie 9,7%	Herbatniki	30	6 małych
		Serek twarogowy, homogenizowany, chudy	50	5 łyżek
	Obiad 38,2%	Krupnik z kaszy gryczanej	400	1 talerz
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	200	½ płaskiego talerza
		Surówka z kwaszonej kapusty	120	Średnia porcja
		Gulasz drobiowy, duszony	130	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 19,6%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki

		Pomidor Herbata napar bez cukru	50 250	1 mały 1 szklanka
	Posiłek przed snem 5,8%	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka z indyka Sałata	40 5 10 10	1 kromka 1 łyżeczka 1 plaster 1 liść
<b>Czwartek</b> 1984,8 kcal	Śniadanie 28,5%	Kasza manna na mleku 1,5%	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	40	4 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 8,2%	Biszkopty Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 150	6 małych Małe opakowanie
	Obiad 35,8%	Barszcz czerwony zabielany	400	1 talerz
		Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz
		Potrąka z kurczaka	120	Średnia porcja mała porcja niepełna szklanka
		Surówka z marchwi	70	
		Kompot z owoców bez cukru	200	
	Kolacja 19,7%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plasterki
		Pomidor	50	1 mały
		Szczypiorek	12	2 łyżki
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,5%	Chleb razowy Masło śmietankowe Ser twarogowy chudy Rzodkiewka	40 5 30 25	1 kromka 1 łyżeczka 1 plaster 1 duża
<b>Piątek</b> 1894,3 kcal	Śniadanie 24,0%	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z sera twarogowego	60	4 łyżki
		Pomidor	50	3 plastry

		Kawa INKA na mleku 1,5 % tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 7,3%	Jabłka pieczone	150	1 średnie
	Obiad 34,6%	Zupa pomidorowa zabielana	400	1 talerz
		Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym	170	½ talerza
		Szpinak, gotowany	100	1 porcja
		Dorsz w jarzynach	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	205	niepełna szklanka
<b>Sobota</b> 2220,1 kcal	Kolacja 26,9%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 6,9%	Chleb razowy	40	1 kromka
	Śniadanie 27,9%	Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Ryż na mleku 1,5%	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Polędwica sopocka	30	3 plastry
	II śniadanie 5,9%	Ogórek kwaszony	80	1 średni
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 35,6%	Herbatniki bezcukrowe	30	6 małych
		Zupa ogórkowa	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Kotlety z kurczaka saute, duszone	100	Średnia porcja
		Salata z jogurtem	100	duża porcja

		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 20,7%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Surówka z pomidorów	125	Średnia porcja
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
<b>Niedziela</b> 2125,7%	Posiłek przed snem 9,7%	Chleb razowy	80	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Szynka wołowa, gotowana	10	1 plaster
		Rzodkiewka	25	1 duża
	Śniadanie 23,7%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 9,6%	Grejpfrut zielony	175	½ małego
		Napój mleczny jogurtowy	200	Niepełna szklanka
	Obiad 39,2%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone	100	1 średni
		Mizeria z jogurtem naturalnym	60	½ porcji
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
		Chleb razowy	120	3 kromki
	Kolacja 20,2%	Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Chleb razowy	40	1 kromka
	Posiłek przed snem 7,1%	Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Pasta z twarogu i ryby	12	1 łyżka
		Szczypiorek	6	1 łyżka

<b>Poniedziałek</b> 2081,1 kcal	Śniadanie 26,1%	Kasza manna na mleku Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka wieprzowa gotowana Ogórek kwaszony	300 80 10 30  80	1 talerz 2 kromki 2 łyżeczki 3 plastry  1 średni
	II śniadanie 10,8%	Kawa INKA na mleku 1,5% Biskopity bezcukrowe	250  20	1 szklanka  6 małych
	Obiad 34,9%	Zupa ryżowa Sztuka mięsa gotowana Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Surówka z selerów i jabłek Kompot z owoców bez cukru	400 80 250  100  250	1 talerz Średnia porcja ½ talerza  Średnia porcja  1 szklanka
	Kolacja 20,6%	Chleb razowy Masło śmietankowe Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Herbata napar bez cukru	120 15 30  50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry  1 mały 1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,4%	Chleb razowy Masło śmietankowe Serek termizowany, naturalny Papryka czerwona	40 5 20  60	1 kromka 1 łyżeczka 1 łyżka  ¼ małej
<b>Wtorek</b> 2014,2%	Śniadanie 27,1%	Chleb razowy Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Rzodkiewka szczypiorek Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	80 10 150  50 12 250	2 kromki 2 łyżeczki 7 ½ łyżki  2 duże 2 łyżki 1 szklanka
	II śniadanie 10,1%	Grejpfrut zielony Napój mleczny jogurtowy	175 200	½ małego Niepełna szklanka

	Obiad 33,1%	Zupa ziemniaczana	400	1 talerz
		Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków na białkach z sosem pomidorowym	320	Leniwe (220 g), sos (100 g)
		Surówka z buraków gotowanych	150	Średnia porcja
	Kolacja 23,2%	Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
		Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	70	5 łyżek
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 6,2%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ogórek	80	1 średni
<b>Środa</b> 2025,0 kcal	Śniadanie 24,8%%	Makaron na mleku 1,5% tłuszczu	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Sałata	20	2 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 11,1%	Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
		Biszkopty bezcukrowe	20	6 małych
	Obiad 37,3%	Barszcz czerwonyzabielany	400	1 talerz
		Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym	200	½ talerza
		Pieczeń wieprzowa, duszona	100	Średnia porcja
		Surówka z marchwi i jabłek	50	Mała porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
	Kolacja 19,3%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki



		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy	40	1 kromka
	7,3%	Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ser twarogowy chudy	30	1 plaster
		Szczypiorek	6	1 łyżka
<b>Czwartek</b> 1986,2 kcal	Śniadanie 298%	Ryż na mleku 1,5% tłuszczu	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z indyka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 6,6%	Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Herbatniki bezcukrowe	30	6 małych
	Obiad 36,6%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	400	1 talerz
		Risotto z mięsem i warzywami	250	niepełny talerz
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 19,7%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	30	3 plastry
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,1%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Szynka z piersi kurczaka	10	1 plaster
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny	60	3 łyżki
<b>Piątek</b> 1950,4 kcal	Śniadanie 23,7%	Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na		

		mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 10,4%	Grejpfrut zielony	175	½ małego
		Napój mleczny jogurtowy	200	Niepełna szklanka
	Obiad 33,4%	Zupa jarzynowa zabieleną	400	1 talerz
		Dorsz, pulpety	120	2 sztuki
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Bukiet jarzyn z wody	120	Mała porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
	Kolacja 24,7%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Jaja gotowane	50	1 sztuka
		Sos jogurtowy:		
		Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	4 łyżki
		Ogórek	40	1 mały
		Rzodkiewka	25	1 mała
		Chrzan	5	1 łyżeczka
		Salata	50	5 liści
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,6%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Pasta z sera twarogowego	30	2 łyżki
<b>Sobota</b> 2089,3 kcal	Śniadanie 28,9%	Płatki owsiane na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta kanapkowa z kurczaka	60	Średnia porcja
		Ogórek kwaszony	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 6,6%	Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Obiad 37,6%	Zupa pomidorowa z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza

		Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane Mizeria z jogurtem Kompot z owoców bez cukru	120 60 200	2 sztuki  ½ porcji Niepełna szklanka
	Kolacja 18,9%	Chleb razowy Masło śmietankowe Polędwica z piersi 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 7,8%	Chleb razowy Masło śmietankowe Sałata Sałatka z pomidorów z jogurtem	40 5 10 100	1 kromka 1 łyżeczka 1 liść Mała porcja
<b>Niedziela</b> 2040,6 kcal	Śniadanie 22,5%	Chleb razowy Masło śmietankowe Serek twarogowy homogenizowany naturalny, półtłusty Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	80 10 60  50 250	2 kromki 2 łyżeczki 4 łyżki  1 mały 1 szklanka
	II śniadanie 8,6%	Napój mleczny jogurtowy Biszkopty	125 20	½ szklanki 6 małych
	Obiad 39,3%	Rosół z kluskami lanymi Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Schab, pieczony 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 21,9%	Chlebrazowy Masło śmietankowe Szynka wieprzowa, gotowana Sałata	120 15 30 30	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 3 liście

		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,6%	Chleb żytni	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ser twarogowy chudy	30	1 plaster
		Ogórek	80	1 średni

**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.