



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

pasta jajeczna z pieczarkami 60 g (60g)⁽¹⁾,
ser feta z oliwą i ziołami 90g (80g)⁽²⁾,
pomidor 80g (80g),
ogórek kiszony 60g (120g),
sałata 5 g (5g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
kefir 200ml (200g)⁽⁵⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, mleko), ²(dwutlenek siarki, mleko), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa 400 ml mr (400g)⁽¹⁾,
makaron ze szpinakiem 300g (300g)⁽²⁾,
surówka z marchwi i słonecznika 80 g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g),
galaretka z kefiru ze słonecznikiem 80g (80g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, jaja, mleko), ³(mleko)

Kolacja:

filet z morszczuka w sosie greckim 150 g (150g)⁽¹⁾,
ser żółty 35 g (35g)⁽²⁾,
pomidor 50 g (50g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
mandarynka 100g (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0, dwutlenek siarki, seler), ²(mleko, dwutlenek siarki), ³(gluten)

Kalorie: **2613,50** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **47,76** g

Białko: **128,92** g

Węglowodany: **414,35** g

Białko roślinne: **47,97** g

W tym cukry: **97,81** g

Białko zwierzęce: **79,70** g

Tłuszcze: **170,33** g

Kw. tł. nas.: **24,91** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

śledź holenderski z ziołami 100 g (100g)⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g (50g)⁽²⁾,
rzodkiewka 30g (60g),
mix sałat 70 g (70g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
mandarynka 100g (100g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(jaja), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

barszcz litewski 400 g (400g)⁽¹⁾,
potrawka dietetyczna z szynki 130 g (130g)⁽²⁾,
mm surówka z marchwi z pomarańczą 108g (108g),
fasolka szparagowa 100g m (100g),
kus kus perłowy 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko, seler), ²(gluten, mleko, seler)

Kolacja:

udziec z indyka duszony z peperonată 130 g (130g)⁽¹⁾,
mm surówka z kulkami mozzarelli 120g (120g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki),
²(dwutlenek siarki, mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2015,85** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **41,76** g

Białko: **65,91** g

Węglowodany: **232,16** g

Białko roślinne: **24,98** g

W tym cukry: **81,24** g

Białko zwierzęce: **40,05** g

Tłuszcze: **143,92** g

Kw. tł. nas.: **24,20** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

kielbaski cienkie na ciepło 90g (90g)⁽¹⁾,
mix sałat 70 g (70g),
ćwikla 70g (70g)⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾,
pomarańcza 125 g (125g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki), ²(dwutlenek siarki),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

rosół z makaronem 400 ml (400g)⁽¹⁾,
bitki ze schabu 70 g (70g)⁽²⁾,
kapusta czerwona duszona 100g c (100g)⁽³⁾,
surówka z selera i orzechów 150 gc (150g)⁽⁴⁾,
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler), ²(seler), ³(dwutlenek siarki), ⁴(mleko, orzechy,
seler)

Kolacja:

śledź holenderski z ziołami 100 g (100g)⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 100 g (100g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
banan 250g (250g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(dwutlenek siarki, jaja, seler), ³(gluten)

Kalorie: **2480,22** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **52,71** g

Białko: **93,39** g

Węglowodany: **357,65** g

Białko roślinne: **36,22** g

W tym cukry: **108,45** g

Białko zwierzęce: **57,16** g

Tłuszcze: **132,42** g

Kw. tł. nas.: **27,25** g



PRZECIWMIAŹDŹYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

omlet z peperonată 250 g (250g)⁽¹⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
herbata 200ml (200g),
kiwi 100g (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, jaja), ²(gluten), ³(mleko), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa czysta 200 ml (400g)⁽¹⁾,
kotlecki pożarskie 80g (80g)⁽²⁾,
surówka z kapusty ze słodkim sosem chili 150 g (150g),
marchewka gotowana 150g m (150g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

kotlety z kaszy gryczanej 150 (150g)⁽¹⁾,
sos tatarski 70 (70g)⁽²⁾,
schab na zimno 40 g (40g)⁽³⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁴⁾,
jabłko 150g (150g),
sałata 20g (20g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, mleko, soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki),
²(dwutlenek siarki, gorczyca, jaja), ³(seler), ⁴(gluten)

Kalorie: **2057,14** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **34,87** g

Białko: **90,44** g

Węglowodany: **300,62** g

Białko roślinne: **30,62** g

W tym cukry: **58,60** g

Białko zwierzęce: **59,83** g

Tłuszcze: **122,20** g

Kw. tł. nas.: **20,24** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

fasola w pomidorach 200 g -c (200g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa 70g (70g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
rzodkiewka 30g (60g),
kefir 200ml (200g)⁽⁵⁾,
mandarynka 100g (100g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa brokułowa krem 200 ml (200g)⁽¹⁾,
pulpeciki wieprzowe gotowane w sosie koper. 100 g (100g)⁽²⁾,
surówka z warzyw 80 g (80g)⁽³⁾,
buraczki zasmażane 150g (150g)⁽⁴⁾,
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, jaja, mleko), ³(mleko, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

sałatka z warzyw i sera fety 200g (200g)⁽¹⁾,
schab na zimno z morelą 45g (45g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
banan 120 g (120g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(dwutlenek siarki), ³(gluten)

Kalorie:	2506,66 kcal	
Energia:	0,00 kJ	
Błonnik:	47,14 g	Białko: 111,89 g
Węglowodany:	324,20 g	Białko roślinne: 37,63 g
W tym cukry:	97,98 g	Białko zwierzęce: 73,47 g
Tłuszcze:	136,05 g	
Kw. tł. nas.:	29,21 g	



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tuńczyk w sosie własnym 80g (80g)⁽¹⁾,
sałatka z awocado (80g),
ser żółty 30 g (30g)⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
melon 120g (120g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryba), ²(mleko, dwutlenek siarki), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa 400 ml mr (400g)⁽¹⁾,
fileciki drbiowe 120 g (120g)⁽²⁾,
fasolka szparagowa z bułką tartą 100g mrożona (100g),
sałata z sosem winegrette 70 g (70g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

rozgrzewające danie z curry 250 g (250g)⁽¹⁾,
ser mozzarella z pomidorem i oliwą z ziołami 80g (80g)⁽²⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(groczyca), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2455,78** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **52,71** g

Białko: **128,44** g

Węglowodany: **449,08** g

Białko roślinne: **46,32** g

W tym cukry: **68,88** g

Białko zwierzęce: **67,06** g

Tłuszcze: **96,08** g

Kw. tł. nas.: **18,57** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajecznica (120g)⁽¹⁾,
ser twardy wędzony 20g (20g)⁽²⁾,
sałata 5 g (5g),
pomidor 50 g (50g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
herbata 200ml (200g),
jabłko 150g (150g),
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, mleko), ²(mleko, dwutlenek siarki), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

krupnik jęczmienny 400 ml (400g)⁽¹⁾,
schab duszony z jabłkiem 100g (100g),
glazurowana marchewka 150 g (150g)⁽²⁾,
surówka z ogórka świeżego 80 g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g),
pure z selera 120 g (120g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(mleko), ³(seler)

Kolacja:

gołąbki z kaszą bulgur 250 g (250g)⁽¹⁾,
galantyna z drobiu 60g (60g)⁽²⁾,
ogórek kiszony 60g (60g),
melon 200g (200g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, mleko, seler), ²(dwutlenek siarki, jaja, mleko), ³(gluten)

Kalorie:	1929,84 kcal		
Energia:	0,00 kJ		
Błonnik:	51,27 g	Białko:	88,00 g
Węglowodany:	291,37 g	Białko roślinne:	35,64 g
W tym cukry:	73,00 g	Białko zwierzęce:	52,36 g
Tłuszcze:	93,83 g		
Kw. tł. nas.:	23,61 g		



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tymbaliki z kurczaka z winogronami 80g (80g)⁽¹⁾,
twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80gc (80g)⁽²⁾,
sałata 5 g (5g),
surówka z papryki świeżej 80 g (80g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
kefir 200ml (200g)⁽⁴⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

żurek z ziemniakami 400 ml (400g)⁽¹⁾,
filet z morskczuka w sosie porowym 150 g (150g)⁽²⁾,
kalafior z bułką tartą 100g mr (100g),
surówka z białej kapusty 80 g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, mleko, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki), ²(0, mleko, seler)

Kolacja:

mm gyros z piersi kurczaka 247g (247g)⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g (50g)⁽²⁾,
pomidor 50 g (50g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
herbata 200ml (200g),
mandarynka 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, mleko, soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki), ²(mleko),
³(gluten)

Kalorie: **2095,09** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **33,10** g

Białko: **146,73** g

Węglowodany: **223,97** g

Białko roślinne: **20,65** g

W tym cukry: **66,50** g

Białko zwierzęce: **113,25** g

Tłuszcze: **132,48** g

Kw. tł. nas.: **21,93** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

łosoś wędzony 30g (30g)⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g (50g)⁽²⁾,
ogórek świeży z koperkirm (50g),
rzodkiewka 30g (60g),
mix sałat 70 g (70g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
mandarynka 100g (100g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0), ²(jaja), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa pieczarkowa 200 ml (200g)⁽¹⁾,
zraziki wieprzowe po węgiersku 100g (100g)⁽²⁾,
buraczki zasmażane 150g (150g)⁽³⁾,
kasza pęczak 80g (80g)⁽⁴⁾,
surówka z czarnej rzepy 150 g (75g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(dwutlenek siarki, gluten, jaja), ³(gluten), ⁴(gluten)

Kolacja:

mm surówka z kulkami mozzarelli 120g (120g)⁽¹⁾,
rolada z indyka 50 g (100g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(jaja), ³(gluten)

Kalorie: **1961,48** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **62,41** g

Białko: **82,06** g

Węglowodany: **282,32** g

Białko roślinne: **25,73** g

W tym cukry: **79,65** g

Białko zwierzęce: **56,34** g

Tłuszcze: **122,64** g

Kw. tł. nas.: **27,68** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajecznica ze szczypiorkiem 100g (100g)⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g (50g)⁽²⁾,
mix sałat 70 g (35g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
pomarańcza 125 g (125g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa pomidorowa czysta 200 ml (400g)⁽¹⁾,
bitki ze schabu 70 g (70g)⁽²⁾,
mm sałata lodowa z oliwkami , ogórkiem i pom. 228g (228g)⁽³⁾,
mm fasolka szparagowa gotowana 101g (101g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, mleko, seler), ²(seler), ³(dwutlenek siarki)

Kolacja:

schab po warszawsku w galarecie 100g (100g)⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 100 g (100g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
banan 250g (250g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, jaja, mleko), ²(dwutlenek siarki, jaja, seler),
³(gluten)

Kalorie: **2356,93** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **41,01** g

Białko: **113,75** g

Węglowodany: **337,49** g

Białko roślinne: **29,48** g

W tym cukry: **89,07** g

Białko zwierzęce: **71,60** g

Tłuszcze: **99,44** g

Kw. tł. nas.: **20,20** g