



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 mrożony (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 (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: **2457,28** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **52,83** g

Białko: **128,59** g

Węglowodany: **449,38** g

Białko roślinne: **46,47** 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),
mizeria 100g (0g)⁽²⁾,
mm pure z selera 120 g (120g)⁽³⁾,
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(mleko), ³(seler)

Kolacja:

gołąbki z kaszą owsianą 250 g (250g)⁽¹⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽²⁾,
galantyna z drobiu 60g (60g)⁽³⁾,
ogórek świeży z koperkirm (50g),
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

| | | | |
|---------------|---------------------|-------------------|----------------|
| Kalorie: | 2101,57 kcal | | |
| Energia: | 0,00 kJ | | |
| Błonnik: | 49,18 g | Białko: | 92,52 g |
| Węglowodany: | 295,27 g | Białko roślinne: | 36,85 g |
| W tym cukry: | 66,07 g | Białko zwierzęce: | 55,68 g |
| Tłuszcze: | 92,88 g | | |
| Kw. tł. nas.: | 21,41 g | | |



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tymbaliki z kurczaka z winogronami 80g (80g)⁽¹⁾,
twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (80g)⁽²⁾,
sałata 5 g (5g),
surówka z papryki świeżej 80 g (80g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
kefir 200ml (200g)⁽⁴⁾,
herbata 200ml (200g),
jabłko 150g (150g),
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 morskacza w sosie porowym 150 g (150g)⁽²⁾,
sałata z sosem winegrette 60 (60g),
kalafior z bułką tartą 100g mr (100g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka gyros (250g)⁽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), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2259,51** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **45,19** g

Białko: **131,20** g

Węglowodany: **380,87** g Białko roślinne: **36,35** g

W tym cukry: **72,88** g Białko zwierzęce: **79,78** g

Tłuszcze: **139,86** g

Kw. tł. nas.: **21,79** 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⁾,
kasza pęczak z warzywami 150 g (75g)⁽³⁾,
buraczki zasmażane 150g (150g)⁽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, seler),
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: **1923,63** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **63,36** g

Białko: **82,41** g

Węglowodany: **284,30** g Białko roślinne: **26,08** g

W tym cukry: **80,23** g Białko zwierzęce: **56,34** g

Tłuszcze: **117,71** g

Kw. tł. nas.: **26,94** 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



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

2 jajka na miękko (120g)⁽¹⁾,
mix sałat 70 g (70g),
rzodkiewka 30g (30g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽²⁾,
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
kiwi 100g (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

krupnik ryżowy 400 ml (400g)⁽¹⁾,
kotlet z indyka z brzoskwinia 150g (150g)⁽²⁾,
surówka z ogórka kiszzonego i jabłka 80 g (80g),
marchewka gotowana 150g m (150g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

placuszki marchewkowe 200g (200g)⁽¹⁾,
klops na zimno 70g (70g)⁽²⁾,
pomidor 50 g (50g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
jabłko 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko), ²(jaja), ³(gluten)

Kalorie: **1837,77** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **30,67** g

Białko: **83,33** g

Węglowodany: **286,29** g Białko roślinne: **21,79** g

W tym cukry: **62,28** g Białko zwierzęce: **61,54** g

Tłuszcze: **145,73** g

Kw. tł. nas.: **25,02** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

dorsz w galarecie 70 g (70g)⁽¹⁾,
surówka z selera i orzechów 150 g (150g)⁽²⁾,
papryka grilowana (50g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
herbata 200ml (200g),
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
jabłko 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa czysta 200 ml (400g)⁽¹⁾,
medalion w sosie myśliwskim 130 g (130g)⁽²⁾,
surówka z pory i jabłka 80 g (80g),
brokuł 100g m (100g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

kaszotto z kaszy bulgur z cukinią i piecz. 540g (540g),
łosoś wędzony 30g (30g)⁽¹⁾,
pomidory koktajlowe 40 g (40g),
cytryna 30g (30g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽²⁾,
pomarańcza 125 g (125g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0), ²(gluten)

Kalorie: 2334,38 kcal

Energia: 0,00 kJ

Błonnik: 55,62 g

Białko: 104,47 g

Węglowodany: 326,61 g Białko roślinne: 40,91 g

W tym cukry: 74,71 g Białko zwierzęce: 61,71 g

Tłuszcze: 145,93 g

Kw. tł. nas.: 29,81 g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

pasta z ciecierzycy 80 g (80g)⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g (50g)⁽²⁾,
papryka świeża 40g (40g),
pomidory 50g (50g),
sałata 5 g (5g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

kapuśniak kujawski 400 ml (400g)⁽¹⁾,
indyk w sosie egzotyczny 120g (120g)⁽²⁾,
sałata z sosem winegrette 70 g (70g),
kalafior 100g m (100g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mm sałatka z pieczonymi burakami i batatami 379g (379g)⁽¹⁾,
schab na zimno z morelą 45g (45g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
mandarynka 100g (100g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2534,81** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **50,41** g

Białko: **119,89** g

Węglowodany: **334,21** g

Białko roślinne: **37,36** g

W tym cukry: **92,29** g

Białko zwierzęce: **66,43** g

Tłuszcze: **110,58** g

Kw. tł. nas.: **19,44** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

danie z płatków owsianych 100g (100g)⁽¹⁾,
twarożek ze szczypiorkiem 50g (100g)⁽²⁾,
rzodkiewka 30g (60g),
pomidor z cebulą 80g (80g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
kefir 200ml (200g)⁽⁵⁾,
pomarańcza 125 g (125g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, 0, gluten), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zacierka kraszona nr 2 400 g (400g)⁽¹⁾,
gulasz wieprzowy z pieczarką 110g (110g)⁽²⁾,
surówka z kap. jar. i gruszki (150g)⁽³⁾,
sałatka z buraczką 150g (150g)⁽⁴⁾,
kasza pęczak 80g (80g)⁽⁵⁾,
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mm gyros z piersi kurczaka 247g (185,25g)⁽¹⁾,
papryka grilowana (50g),
galaretkę mięsna 80g (80g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
herbata 200ml (200g),
jabłko 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3159,84** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **47,29** g

Białko: **155,22** g

Węglowodany: **331,11** g

Białko roślinne: **37,04** g

W tym cukry: **84,59** g

Białko zwierzęce: **117,76** g

Tłuszcze: **180,51** g

Kw. tł. nas.: **40,55** g