



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⁾,
makaron ze szpinakiem 300g (300g)⁽²⁾,
surówka z marchwi i słonecznika 80 g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mm sałatka z pieczonymi burakami i batatami 379g (150g)⁽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: **2940,19** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **49,82** g

Białko: **118,96** g

Węglowodany: **453,31** g

Białko roślinne: **51,22** g

W tym cukry: **86,52** g

Białko zwierzęce: **51,34** g

Tłuszcze: **119,31** g

Kw. tł. nas.: **19,77** 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⁾,
pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym 80g (80g)⁽²⁾,
surówka z kap. jar. i gruszki (150g)⁽³⁾,
ziemniaki 150 g (150g),
buraczki zasmażane 150g (150g)⁽⁴⁾,
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mm gyros z piersi kurczaka 247g (185,25g)⁽¹⁾,
papryka grilowana (50g),
ryż orientalny 250g (250g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
herbata 200ml (200g),
jabłko 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2898,94** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **53,91** g

Białko: **144,66** g

Węglowodany: **459,30** g

Białko roślinne: **48,28** g

W tym cukry: **95,59** g

Białko zwierzęce: **95,97** g

Tłuszcze: **106,71** g

Kw. tł. nas.: **21,05** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajko sadzone ze szczypiorkiem 50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z sera fety i suszonych pomidorów 70 g (70g)⁽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), ²(dwutlenek siarki, mleko), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (400g)⁽¹⁾,
śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulą 150g (150g)⁽²⁾,
ziemniaki 150 g (150g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mm razowy makaron żytni z warzywami 300 g (300g)⁽¹⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽²⁾,
ser żółty 35 g (35g)⁽³⁾,
mandarynka 100g (200g),
pomidor 50 g (50g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2455,19** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **56,34** g

Białko: **114,65** g

Węglowodany: **376,52** g

Białko roślinne: **68,91** g

W tym cukry: **75,29** g

Białko zwierzęce: **41,41** g

Tłuszcze: **100,03** g

Kw. tł. nas.: **18,80** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

galaretką z łososia 90 g (0g)⁽¹⁾,
mus w kolorowe centki 70g (70g)⁽²⁾,
jabłko pieczone 150g (150g),
sałata 1g (1g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
herbata 200ml (200g),
kefir 200ml (200g)⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grysikowa 400 ml (400g)⁽¹⁾,
schab nadziewany morelami 100g (100g)⁽²⁾,
surówka z marchwi i słonecznika 80 g (80g),
fasolka szparagowa 100g mrożona (100g),
woda z cytryną 150ml (150g),
melon 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

indyk gotowany 50g (50g),
kompozycja z sera fety 100g (70g)⁽¹⁾,
chrzan 20 g (20g)⁽²⁾,
pomarańcze 250g (250g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **1972,36** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **36,97** g

Białko: **129,09** g

Węglowodany: **237,64** g Białko roślinne: **22,40** g

W tym cukry: **75,19** g Białko zwierzęce: **106,65** g

Tłuszcze: **92,48** g

Kw. tł. nas.: **18,15** g



JADŁOSPIS

na dzień: 05 kwiecień 2026

Niedziela



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

żurek kujawski (400g)⁽¹⁾,
kielbasa biała na gorąco 200 g p (200g)⁽²⁾,
roladka z połówki z pieczarkami i salami 80 g (0g)⁽³⁾,
ćwikła 70g (70g)⁽⁴⁾,
jajko faszerowane z kurkumą 1/2 szt (50g)⁽⁵⁾,
jajko faszerowane z papryką 1/2 szt (50g)⁽⁶⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁷⁾,
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽⁸⁾,
pomarańcze 250g (250g),
babka wielkanocna (70g)⁽⁹⁾,
kefir 200ml (200g)⁽¹⁰⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki),
³(soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki), ⁴(dwutlenek siarki), ⁵(jaja,
mleko), ⁶(jaja, mleko), ⁷(mleko), ⁸(gluten), ⁹(gluten, jaja, mleko),
¹⁰(mleko)

Obiad:

bulion z warzywami 200ml w (200g)⁽¹⁾,
kotlet d'wołaje 120 g (120g)⁽²⁾,
mm surówka z marchwi z pomarańczą 108g (108g),
kapusta czerwona duszona 100g c (100g)⁽³⁾,
woda z cytryną 150ml (150g),
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
ciasto pistacjowe (100g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

galantyna z drobiu z wątróbką 80g (24g)⁽¹⁾,
warstwowa sałatka na wielkanoc -150 g (150g)⁽²⁾,
cytryna 30g (30g),
ozorki w galarecie 80g (40g),
ćwikła 70g (70g)⁽³⁾,
pomidor 60g (60g),
herbata lipton 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽⁴⁾,
owoce i (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 3663,74 kcal
Energia: 0,00 kJ
Błonnik: 61,15 g Białko: 175,21 g
Węglowodany: 440,46 g Białko roślinne: 35,16 g
W tym cukry: 108,31 g Białko zwierzęce: 139,27 g
Tłuszcze: 205,35 g
Kw. tł. nas.: 47,00 g

02/04/2026 09:47 KATARZYNA LISOWSKA

/ DIETETYK /



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

schab na zimno z morelą 45g (45g)⁽¹⁾,
roladki z cukinii z serem ziołowym 70 g (70g)⁽²⁾,
sałata 30g (30g),
pomidor 80g (80g),
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽³⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata lipton 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa gaspacho 250 ml (250g)⁽¹⁾,
udziec z indyka w sosie koperkowym (130g)⁽²⁾,
ziemniaki pieczone z rozmarynem 150g (150g),
sałata z sosem winegrette 70 g (70g),
kapusta kiszona z grzybami 150 g (150g),
woda z cytryną 150ml (150g),
deser jogurtowy z chia (150g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

schab po warszawsku 100g (100g)⁽¹⁾,
ryba w zalewie octowej 80g (80g)⁽²⁾,
sałatka jarzynowa 100 g (100g)⁽³⁾,
ćwikla 70g (70g)⁽⁴⁾,
gruszka 150g (150g),
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾,
herbata lipton 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3097,39** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **54,73** g

Białko: **128,87** g

Węglowodany: **365,12** g Białko roślinne: **43,54** g

W tym cukry: **840,49** g Białko zwierzęce: **84,06** g

Tłuszcze: **194,27** g

Kw. tł. nas.: **15,97** 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 mrożony** (200g)⁽¹⁾,
pulpeciki wieprzowe gotowane w sosie koper. **100 g** (100g)⁽²⁾,
kapusta kiszona duszona **100g** (100g)⁽³⁾,
sałatka włoska z buraczków **120 g** (120g),
kasza jęczmienna **100g** (30g)⁽⁴⁾,
woda z cytryną **150ml** (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka z warzyw i sera fety **200g** (200g)⁽¹⁾,
indyk gotowany **50g** (50g),
chleb razowy **40g** (40g)⁽²⁾,
banan **120 g** (120g),
herbata **200ml** (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(gluten)

Kalorie: **2351,02** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **41,73** g

Białko: **109,86** g

Węglowodany: **303,55** g

Białko roślinne: **34,54** g

W tym cukry: **80,08** g

Białko zwierzęce: **74,52** g

Tłuszcze: **135,40** g

Kw. tł. nas.: **28,62** 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⁾,
chrzan 20 g (20g)⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁶⁾,
melon 120g (120g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryba), ²(mleko, dwutlenek siarki), ³(mleko), ⁴(dwutlenek siarki),
⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa cebulowa z paluszkami 400ml (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(gluten, mleko, jaja, seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

schab na zimno z morelą 45g (45g)⁽¹⁾,
mieszanka z warzyw duszonych z patelni 200 g (200g),
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽²⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(gluten)

Kalorie: **2210,09** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **40,05** g

Białko: **107,65** g

Węglowodany: **307,19** g

Białko roślinne: **30,99** g

W tym cukry: **67,08** g

Białko zwierzęce: **76,66** g

Tłuszcze: **105,25** g

Kw. tł. nas.: **19,44** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajecznica (120g)⁽¹⁾,
mm sałatka z łososiem wędzonym 150 g (150g)⁽²⁾,
sałata 5 g (5g),
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(0, dwutlenek siarki, orzechy), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten)

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

bigos jarski (200g)⁽¹⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽²⁾,
galantyna z drobiu 60g (60g)⁽³⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Energia: **1953,955 kcal**

Błonnik: **47,613g**

Białko: **85,988g** procent Białko roślin.: **31,719g**

procent Białko zwierz.: **57,005g**
procent



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⁾,
ryba w warzywach 100g (100g)⁽²⁾,
sałata z sosem winegrette 60 (60g),
kalafior 100g świeży (100g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

rozgrzewające danie z curry 250 g (250g)⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g (50g)⁽²⁾,
mm ogórek kiszony 50g (50g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
herbata 200ml (200g),
mandarynka 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2288,95** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **47,74** g

Białko: **128,94** g

Węglowodany: **399,75** g

Białko roślinne: **40,27** g

W tym cukry: **74,00** g

Białko zwierzęce: **73,61** g

Tłuszcze: **117,91** g

Kw. tł. nas.: **21,90** g