



## **PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ**

### **Śniadanie:**

zimowa szakszuka 150 g<sup>(1)</sup>,  
mix sałat 70 g,  
chleb razowy 40g<sup>(2)</sup>,  
masło śmietankowe 15 g<sup>(3)</sup>,  
jogurt naturalny 150ml<sup>(4)</sup>,  
pomarańcza 125 g,  
herbata 200ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, jaja, mleko), <sup>2</sup>(gluten), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko)

### **Obiad:**

zupa jarzynowa krem z drobnym makaronem 400 ml<sup>(1)</sup>,  
bitki ze schabu 70 g<sup>(2)</sup>,  
surówka z kapusty pekińskiej 100 g<sup>(3)</sup>,  
warzywa grillowane sezonowe,  
ziemniaki 80g,  
woda z cytryną 150ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(seler), <sup>2</sup>(seler), <sup>3</sup>(dwutlenek siarki, mleko)

### **Kolacja:**

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

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, jaja, mleko), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki, jaja, seler),  
<sup>3</sup>(gluten)

Kalorie: **2409,14** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **48,80** g

Białko: **111,98** g

Węglowodany: **340,87** g

Białko roślinne: **33,54** g

W tym cukry: **95,91** g

Białko zwierzęce: **76,44** g

Tłuszcze: **113,26** g

Kw. tł. nas.: **25,29** g



## **PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ**

### **Śniadanie:**

schab na zimno z morelą 45g<sup>(1)</sup>,  
jajko na miękko 50g<sup>(2)</sup>,  
ogórek kiszony 50g,  
chleb razowy 40g<sup>(3)</sup>,  
masło śmietankowe 15 g<sup>(4)</sup>,  
jogurt naturalny 150ml<sup>(5)</sup>,  
winogrona 150g,  
herbata 200ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki), <sup>2</sup>(jaja), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### **Obiad:**

zupa grochowa z ziemniakami 400 ml<sup>(1)</sup>,  
wątróbka drobiowa saute z cebulką 100g<sup>(2)</sup>,  
surówka z kiszonej kapusty 100 g,  
ziemniaki 80g,  
woda z cytryną 150ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, gluten, seler), <sup>2</sup>(gluten)

### **Kolacja:**

placuszki marchewkowe 200g<sup>(1)</sup>,  
klops na zimno 70g<sup>(2)</sup>,  
sałatka meksykańska 120 g<sup>(3)</sup>,  
chleb razowy 40g<sup>(4)</sup>,  
jabłko 150g,  
herbata 200ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(gluten, jaja, mleko), <sup>2</sup>(jaja), <sup>3</sup>(dwutlenek siarki, ryba), <sup>4</sup>(gluten)

Kalorie: **2907,64** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **54,17** g

Białko: **157,26** g

Węglowodany: **433,05** g

Białko roślinne: **43,94** g

W tym cukry: **80,46** g

Białko zwierzęce: **111,39** g

Tłuszcze: **184,52** g

Kw. tł. nas.: **24,83** g



## PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, ryba, seler), <sup>2</sup>(mleko, orzechy, seler), <sup>3</sup>(gluten),  
<sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

rosół z makaronem 400 ml w<sup>(1)</sup>,  
roladki drobiowe 100 g<sup>(2)</sup>,  
sałatka włoska z buraczków 120 g,  
brokuł 100g m,  
ziemniaki 80g,  
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, jaja, seler), <sup>2</sup>(gluten, jaja)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(0), <sup>2</sup>(gluten)

Kalorie: **2032,13** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **50,39** g

Białko: **108,37** g

Węglowodany: **335,58** g

Białko roślinne: **39,35** g

W tym cukry: **76,45** g

Białko zwierzęce: **69,02** g

Tłuszcze: **104,57** g

Kw. tł. nas.: **20,40** g



## PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

kapuśniak kujawski 400 ml <sup>(1)</sup>,  
ryba w warzywach 100g <sup>(2)</sup>,  
surówka z marchwi i słońca 80 g,  
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, gluten, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki),  
<sup>2</sup>(gluten, ryba, seler)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(mleko), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki), <sup>3</sup>(gluten)

Kalorie: **2467,56** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **51,78** g

Białko: **116,28** g

Węglowodany: **326,98** g

Białko roślinne: **38,70** g

W tym cukry: **88,67** g

Białko zwierzęce: **61,48** g

Tłuszcze: **131,02** g

Kw. tł. nas.: **19,26** g



## **PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ**

### **Śniadanie:**

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

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, 0, gluten), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### **Obiad:**

zacierka kraszona nr 2 400 g<sup>(1)</sup>,  
pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym 80g<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki 150 g,  
buraczki zasmażane 150g<sup>(3)</sup>,  
surówka z kap. jar. i gruszeki<sup>(4)</sup>,  
woda z cytryną 150ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(gluten, jaja, seler), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki, gluten, jaja, mleko, seler),  
<sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(orzechy, seler)

### **Kolacja:**

mm gyros z piersi kurczaka 247g<sup>(1)</sup>,  
ryż orientalny 250g<sup>(2)</sup>,  
papryka grilowana,  
chleb razowy 40g<sup>(3)</sup>,  
herbata 200ml,  
jabłko 150g

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(gorczyca, mleko, soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki),  
<sup>2</sup>(dwutlenek siarki), <sup>3</sup>(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<sup>(1)</sup>,  
pasta z sera fety i suszonych pomidorów 70 g<sup>(2)</sup>,  
pomidor 80g,  
ogórek kiszony 60g ,  
sałata 5 g,  
chleb razowy 40g<sup>(3)</sup>,  
masło śmietankowe 15 g<sup>(4)</sup>,  
kefir 200ml<sup>(5)</sup>,  
jabłko 150g,  
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki, mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml<sup>(1)</sup>,  
filet z mintaja z tymiankiem 120 g -mm<sup>(2)</sup>,  
surówka z kapusty kiszonej 80 g,  
kalafior 100g m,  
kasza jaglana z pieczarkami 180g<sup>(3)</sup>,  
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, gluten, seler), <sup>2</sup>(ryba), <sup>3</sup>(gluten, seler)

### Kolacja:

schab na zimno 60 g<sup>(1)</sup>,  
sałatka ze śledzia i pora 100g<sup>(2)</sup>,  
chleb razowy 40g<sup>(3)</sup>,  
mandarynka 100g,  
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(seler), <sup>2</sup>(mleko, ryba), <sup>3</sup>(gluten)

Kalorie: **2650,68** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **50,49** g

Białko: **148,82** g

Węglowodany: **351,73** g

Białko roślinne: **66,16** g

W tym cukry: **75,63** g

Białko zwierzęce: **80,06** g

Tłuszcze: **117,24** g

Kw. tł. nas.: **20,50** g



## PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

### Śniadanie:

galaretka z morskczuka 150 g<sup>(1)</sup>,  
sałatka z awocado,  
jabłko pieczone z cynamonem 150g,  
chleb razowy 40g<sup>(2)</sup>,  
masło śmietankowe 15 g<sup>(3)</sup>,  
kefir 200ml<sup>(4)</sup>,  
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(0, seler), <sup>2</sup>(gluten), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko)

### Obiad:

zupa ogórkowa czysta 200 ml<sup>(1)</sup>,  
potrawka dietetyczna z szynki 130 g<sup>(2)</sup>,  
surówka z marchwi i słonecznika 80 g,  
brukselka z tartą bułką 100g m,  
kasza pęczak z warzywami 150 g<sup>(3)</sup>,  
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(gluten, mleko, seler), <sup>2</sup>(gluten, mleko, seler), <sup>3</sup>(gluten, seler)

### Kolacja:

czarna soczewica z groszkiem 100g,  
jajko w koszulce 120 g<sup>(1)</sup>,  
warzywa grilowane sezonowe,  
sałata 5 g,  
pomarańcze 250g,  
herbata 200ml,  
chleb razowy 90 g<sup>(2)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(gluten)

Kalorie: **2255,19** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **52,62** g

Białko: **97,49** g

Węglowodany: **292,51** g

Białko roślinne: **38,17** g

W tym cukry: **68,33** g

Białko zwierzęce: **58,46** g

Tłuszcze: **154,50** g

Kw. tł. nas.: **22,33** g



## PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

### Śniadanie:

tortile z musem łososiowo-twarożkowym 60 g<sup>(1)</sup>,  
sałatka "cezar" 150 g<sup>(2)</sup>,  
chleb razowy 40g<sup>(3)</sup>,  
masło śmietankowe 15 g<sup>(4)</sup>,  
jogurt naturalny 150ml<sup>(5)</sup>,  
pomarańcza 125 g,  
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(0, dwutlenek siarki, gluten, mleko, jaja, mleko), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki, gluten, mleko, jaja, ryba), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

zupa pomidorowa czysta 200 ml<sup>(1)</sup>,  
duszony schab z farszem drobiowo-pietrusz- 100g<sup>(2)</sup>,  
bukiet z sałat z sosem winegret 100,  
fasolka szparagowa z bułką tartą 100g m,  
ziemniaki 150 g,  
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, gluten, mleko, seler), <sup>2</sup>(gluten, jaja, mleko)

### Kolacja:

śledź z curry 70g<sup>(1)</sup>,  
sałatka jarzynowa 60 g<sup>(2)</sup>,  
chleb razowy 40g<sup>(3)</sup>,  
jabłko 150g,  
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(mleko, ryba), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki, jaja, seler), <sup>3</sup>(gluten)

Kalorie: **2583,21** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **36,68** g

Białko: **150,75** g

Węglowodany: **310,04** g

Białko roślinne: **40,05** g

W tym cukry: **64,71** g

Białko zwierzęce: **110,31** g

Tłuszcze: **125,67** g

Kw. tł. nas.: **29,20** g



## **PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ**

### Śniadanie:

pasztet 70 g<sup>(1)</sup>,  
jajko na miękko 50g<sup>(2)</sup>,  
surówka z papryki i jarmużu 120 g,  
chleb razowy 40g<sup>(3)</sup>,  
masło śmietankowe 15 g<sup>(4)</sup>,  
jogurt naturalny 150ml<sup>(5)</sup>,  
kiwi 100g,  
herbata 200ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(gluten, jaja, soja), <sup>2</sup>(jaja), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

barszcz czerwony czysty 200 ml <sup>(1)</sup>,  
udko pieczone - m -250 g,  
surówka z selera i orzechów 150 g<sup>(2)</sup>,  
marchewka gotowana 100g,  
ziemniaki 80g,  
woda z cytryną 150ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(gluten, seler), <sup>2</sup>(mleko, orzechy, seler)

### Kolacja:

flaki wołowe 350 g<sup>(1)</sup>,  
chrupiąca sałatka z kalafiora 150g mrozony<sup>(2)</sup>,  
ser żółty 30 g<sup>(3)</sup>,  
chleb razowy 40g<sup>(4)</sup>,  
jabłko 150g,  
herbata 200ml

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(seler, soja, gluten), <sup>2</sup>(gorczyca, jaja, seler, soja, dwutlenek siarki),  
<sup>3</sup>(mleko, dwutlenek siarki), <sup>4</sup>(gluten)

Kalorie: **2716,97** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **49,45** g

Białko: **193,79** g

Węglowodany: **271,31** g

Białko roślinne: **43,47** g

W tym cukry: **89,56** g

Białko zwierzęce: **150,01** g

Tłuszcze: **147,47** g

Kw. tł. nas.: **19,34** g



## **PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ**

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

zupa gaspacho 250 ml<sup>(1)</sup>,  
pulpeciki wieprzowe gotowane w sosie koper. 100 g<sup>(2)</sup>,  
kapusta kiszona duszona 100g<sup>(3)</sup>,  
sałatka włoska z buraczków 120 g,  
kasza jęczmienna 100g<sup>(4)</sup>,  
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, gluten, mleko, jaja), <sup>2</sup>(gluten, jaja, mleko),  
<sup>3</sup>(dwutlenek siarki, gluten), <sup>4</sup>(gluten)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki, mleko), <sup>2</sup>(gluten)

Kalorie: **2430,80** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **39,77** g

Białko: **103,08** g

Węglowodany: **282,02** g

Białko roślinne: **31,78** g

W tym cukry: **82,19** g

Białko zwierzęce: **69,22** g

Tłuszcze: **148,20** g

Kw. tł. nas.: **30,81** g