



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tuńczyk w sosie własnym 80g⁽¹⁾,
sałatka z awocado,
ser żółty 30 g⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
chrzan 20 g⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g⁽⁵⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁶⁾,
melon 120g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(gluten)

Kalorie: **2207,34** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **46,10** g

Białko: **112,64** g

Węglowodany: **322,68** g

Białko roślinne: **36,28** g

W tym cukry: **66,99** g

Białko zwierzęce: **76,36** g

Tłuszcze: **98,27** g

Kw. tł. nas.: **18,07** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajecznica⁽¹⁾,
mm sałatka z łososiem wędzonym 150 g⁽²⁾,
sałata 5 g,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
herbata 200ml,
jabłko 150g,
jogurt naturalny 150ml⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

rolada z indyka 100g⁽¹⁾,
bigos jarski⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **1999,78** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **46,00** g

Białko: **99,98** g

Węglowodany: **283,73** g

Białko roślinne: **31,05** g

W tym cukry: **68,52** g

Białko zwierzęce: **71,66** g

Tłuszcze: **100,83** g

Kw. tł. nas.: **24,11** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

żurek z ziemniakami 400 ml ⁽¹⁾,
ryba w warzywach 100g ⁽²⁾,
sałata z sosem winegrette 60,
kalafior 100g świeży,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

śledź w oleju 80g⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g⁽²⁾,
mm ogórek kiszony 50g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
herbata 200ml,
mandarynka 150g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2003,60** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **31,71** g

Białko: **113,10** g

Węglowodany: **232,36** g

Białko roślinne: **22,88** g

W tym cukry: **63,85** g

Białko zwierzęce: **77,94** g

Tłuszcze: **123,39** g

Kw. tł. nas.: **19,73** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pieczarkowa 200 ml⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa 110g⁽²⁾,
kasza pęczak z warzywami 150 g⁽³⁾,
buraczki zasmażane 150g⁽⁴⁾,
surówka z czarnej rzepy 150 g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **1921,42** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **62,61** g

Białko: **89,11** g

Węglowodany: **266,07** g

Białko roślinne: **24,43** g

W tym cukry: **80,03** g

Białko zwierzęce: **64,67** g

Tłuszcze: **120,37** g

Kw. tł. nas.: **18,89** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa krem z zielonego groszku 200 ml ⁽¹⁾,
bitki ze schabu 70 g⁽²⁾,
kapusta czerwona duszona 100g c⁽³⁾,
surówka z selera i orzechów 150 gc⁽⁴⁾,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2605,79** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **56,69** g

Białko: **111,57** g

Węglowodany: **388,06** g

Białko roślinne: **37,86** g

W tym cukry: **99,03** g

Białko zwierzęce: **72,11** g

Tłuszcze: **120,91** g

Kw. tł. nas.: **25,79** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

schab na zimno z morelą 45g⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g⁽²⁾,
rzodkiewka 30g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
winogrona 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami 400 ml⁽¹⁾,
wątróbka drobiowa saute z cebulką 100g⁽²⁾,
surówka z ogórka kiszzonego i jabłka 80 g,
marchewka gotowana 150g ,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

placuszki marchewkowe 200g⁽¹⁾,
klops na zimno 70g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
mm sałatka z pomidorków koktajlowych ,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2839,34** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **60,54** g

Białko: **136,04** g

Węglowodany: **387,81** g

Białko roślinne: **43,88** g

W tym cukry: **80,47** g

Białko zwierzęce: **90,22** g

Tłuszcze: **184,49** g

Kw. tł. nas.: **25,98** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem 400 ml w⁽¹⁾,
golonka z indyka duszona w sosie własnym 200 g⁽²⁾,
sałatka włoska z buraczków 120 g,
brokuł 100g m,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler), ²(seler)

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0), ²(gluten)

Kalorie: **2036,90** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **56,45** g

Białko: **87,26** g

Węglowodany: **344,85** g

Białko roślinne: **40,05** g

W tym cukry: **78,06** g

Białko zwierzęce: **45,92** g

Tłuszcze: **94,50** g

Kw. tł. nas.: **20,22** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(dwutlenek siarki), ³(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⁽¹⁾,
twarożek ze szczypiorkiem 50g⁽²⁾,
rzodkiewka 30g,
pomidor z cebulą 80g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
kefir 200ml⁽⁵⁾,
pomarańcza 125 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

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⁽¹⁾,
papryka grilowana,
ryż orientalny 250g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
herbata 200ml,
jabłko 150g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(mleko, ryba), ³(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