



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(0, seler), ²(gluten), ³(mleko), ⁴(mleko)

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, mleko, seler), ³(gluten, seler)

Kolacja:

czarna soczewica z groszkiem 100g,
jajko w koszulce 120 g⁽¹⁾,
warzywa grillowane sezonowe,
sałata 5 g,
pomarańcze 250g,
herbata 200ml,
chleb razowy 90 gc⁽²⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(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⁽¹⁾,
sałatka "cezar" 150 g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
kiwi 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

jajko na sałatce jarzynowej 75 g⁽¹⁾,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2262,64** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **31,06** g

Białko: **132,86** g

Węglowodany: **289,87** g Białko roślinne: **23,11** g

W tym cukry: **56,30** g Białko zwierzęce: **109,34** g

Tłuszcze: **104,38** g

Kw. tł. nas.: **26,14** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

roladka z polędwiczki z pieczarkami i salami 80 g⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g⁽²⁾,
surówka z papryki i jarmużu 120 g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
kiwi 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

barszcz czerwony czysty 200 ml ⁽¹⁾,
pierś z kurczaka z mozarella i pomid. ⁽²⁾,
surówka z selera i orzechów 150 gc⁽³⁾,
marchewka gotowana 100g,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

flaki wołowe 350 g⁽¹⁾,
ser żółty 30 g ⁽²⁾,
francuska sałatka z selerów 100g⁽³⁾,
chleb razowy 40g⁽⁴⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2969,37** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **48,09** g

Białko: **198,44** g

Węglowodany: **282,18** g

Białko roślinne: **34,58** g

W tym cukry: **67,74** g

Białko zwierzęce: **146,88** g

Tłuszcze: **146,25** g

Kw. tł. nas.: **27,35** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(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



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 80gc⁽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⁾,
potrawka wieprzowa z warzywami 100g⁽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, mleko, seler), ³(gluten, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(gluten)

Kalorie: **1863,69** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **64,31** g

Białko: **77,36** g

Węglowodany: **287,83** g Białko roślinne: **25,13** g

W tym cukry: **80,88** g Białko zwierzęce: **52,23** g

Tłuszcze: **113,65** g

Kw. tł. nas.: **22,07** 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:

pasztet własnej produkcji 60g⁽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(jaja), 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⁾,
mm sałatka z pomidorków koktajlowych ,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko), ²(jaja), ³(gluten)

Kalorie: **2935,02** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **58,82** g

Białko: **133,91** g

Węglowodany: **374,87** g Białko roślinne: **43,08** g

W tym cukry: **74,73** g Białko zwierzęce: **88,89** g

Tłuszcze: **201,45** g

Kw. tł. nas.: **34,65** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

dorsz w galarecie 70 g⁽¹⁾,
surówka z selera i orzechów 150 g⁽²⁾,
papryka grilowana,
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⁾,
medalion w sosie myśliwskim 130 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(dwutlenek siarki, gorczyca, jaja)

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: **2440,97** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **53,16** g

Białko: **113,03** g

Węglowodany: **340,48** g

Białko roślinne: **40,91** g

W tym cukry: **79,48** g

Białko zwierzęce: **70,68** g

Tłuszcze: **146,60** g

Kw. tł. nas.: **30,07** g