



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⁾,
mm sałatka z buraka i jabłek 148g (148g),
kasza pęczak 80g (80g)⁽⁴⁾,
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3097,21** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **44,59** g

Białko: **151,72** g

Węglowodany: **318,38** g Białko roślinne: **33,56** g

W tym cukry: **73,55** g Białko zwierzęce: **117,75** g

Tłuszcze: **179,73** g

Kw. tł. nas.: **40,85** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

schab nadziewany śliwkami 80g (80g)⁽¹⁾,
ser feta z oliwą i ziołami 90g (80g)⁽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(dwutlenek siarki, gluten), ²(dwutlenek siarki, mleko), ³(gluten),
⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa 400 ml mr (400g)⁽¹⁾,
śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulą 150g (150g)⁽²⁾,
surówka z marchwi i słonecznika 80 g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(mleko, ryba)

Kolacja:

filet z morszczuka w sosie greckim 150 g (150g)⁽¹⁾,
ser żółty 35 g (35g)⁽²⁾,
pomidor 50 g (50g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
mandarynka 100g (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2267,72** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **47,17** g

Białko: **147,66** g

Węglowodany: **262,53** g

Białko roślinne: **61,30** g

W tym cukry: **79,11** g

Białko zwierzęce: **85,42** g

Tłuszcze: **156,00** g

Kw. tł. nas.: **20,11** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

śledz holenderski z ziołami 100 g (100g)⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g (50g)⁽²⁾,
rzodkiewka 30g (60g),
mix sałat 70 g (70g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
herbata 200ml (200g),
melon 200g (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

botwinka z ziemniakami 400 ml (400g)⁽¹⁾,
potrawka dietetyczna z szynki 130 g (130g)⁽²⁾,
surówka z warzyw 80 g (80g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa 100g m (100g),
kus kus perłowy 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

udziec z indyka duszony z peperonată 130 g (130g)⁽¹⁾,
mm surówka z kulkami mozzarelli 120g (120g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2039,86** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **38,90** g

Białko: **66,31** g

Węglowodany: **238,48** g

Białko roślinne: **26,97** g

W tym cukry: **71,69** g

Białko zwierzęce: **39,34** g

Tłuszcze: **142,89** g

Kw. tł. nas.: **23,34** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

kielbaski cienkie na ciepło 90g (90g)⁽¹⁾,
ćwikla 70g (70g)⁽²⁾,
mix sałat 70 g (70g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾,
pomarańcze 250g (250g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem 400 ml (400g)⁽¹⁾,
bitki ze schabu 70 g (70g)⁽²⁾,
surówka z selera i orzechów 150 gc (150g)⁽³⁾,
kapusta czerwona szatkowana 120 g (120g)⁽⁴⁾,
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

losoś świeży smażony 200g (200g)⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 100 g (100g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
banan 250g (250g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3091,91** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **50,95** g

Białko: **150,56** g

Węglowodany: **367,09** g

Białko roślinne: **33,74** g

W tym cukry: **110,45** g

Białko zwierzęce: **116,82** g

Tłuszcze: **181,64** g

Kw. tł. nas.: **36,08** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

kielbaski cienkie na ciepło 90g (90g)⁽¹⁾,
ćwikla 70g (70g)⁽²⁾,
mix sałat 70 g (70g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾,
pomarańcze 250g (250g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem 400 ml (400g)⁽¹⁾,
bitki ze schabu 70 g (70g)⁽²⁾,
surówka z selera i orzechów 150 gc (150g)⁽³⁾,
kapusta czerwona szatkowana 120 g (120g)⁽⁴⁾,
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

łosoś świeży smażony 200g (200g)⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 100 g (100g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
banan 250g (250g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3091,91** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **50,95** g

Białko: **150,56** g

Węglowodany: **367,09** g

Białko roślinne: **33,74** g

W tym cukry: **110,45** g

Białko zwierzęce: **116,82** g

Tłuszcze: **181,64** g

Kw. tł. nas.: **36,08** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

pasztet z wątróbek 80 g (80g)⁽¹⁾,
ogórek konserwowy 60 g (60g)⁽²⁾,
ser żółty 30 g (30g)⁽³⁾,
rzodkiewka 30g (60g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽⁵⁾,
kefir 200ml (200g)⁽⁶⁾,
mandarynka 100g (100g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa brokułowa krem 200 ml (200g)⁽¹⁾,
pierś z kurczaka z mozzarella i pomid. (250g)⁽²⁾,
surówka z warzyw 80 g (80g)⁽³⁾,
papryka grilowana (50g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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: **2843,07** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **33,06** g

Białko: **166,32** g

Węglowodany: **270,20** g

Białko roślinne: **19,88** g

W tym cukry: **79,66** g

Białko zwierzęce: **129,46** g

Tłuszcze: **127,61** g

Kw. tł. nas.: **27,34** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tuńczyk w sosie własnym 80g (80g)⁽¹⁾,
sałatka z awocado (80g),
jajko w sosie kawiorowo- kaparowym 80 g (80g)⁽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(0, dwutlenek siarki, gorczyca, jaja), ³(mleko), ⁴(gluten),
⁵(mleko)

Obiad:

krupnik jęczmienny 200 ml (200g)⁽¹⁾,
fileciki drbiowe 120 g (120g)⁽²⁾,
groszek pod beszamelem 80g (80g)⁽³⁾,
sałata z sosem winegrette 70 g (70g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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(gorczyca), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2199,64** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **40,52** g

Białko: **105,59** g

Węglowodany: **404,14** g

Białko roślinne: **34,04** g

W tym cukry: **63,60** g

Białko zwierzęce: **55,14** g

Tłuszcze: **90,49** g

Kw. tł. nas.: **17,71** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajko na miękko 50g (50g)⁽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), ²(mleko, dwutlenek siarki), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

botwinka z jajkiem 400ml (400g)⁽¹⁾,
schab duszony z jabłkiem 100g (100g),
glazurowana marchewka 150 g (150g)⁽²⁾,
surówka z ogórka świeżego 80 g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g),
galaretka z kefiru ze słonecznikiem 80g (80g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

galantyna z drobiu 60g (60g)⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g (50g)⁽²⁾,
pomidory z sosem czosnkowym i żółtym serem 50g (50g)⁽³⁾,
melon 200g (200g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2002,63** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **30,83** g

Białko: **103,49** g

Węglowodany: **221,44** g

Białko roślinne: **18,83** g

W tym cukry: **86,47** g

Białko zwierzęce: **72,38** g

Tłuszcze: **101,60** g

Kw. tł. nas.: **19,65** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa czysta 200 ml (400g)⁽¹⁾,
filet z morskczuka w sosie porowym 150 g (150g)⁽²⁾,
kalafior z bułką tartą 100g mr (100g),
surówka z białej kapusty 80 g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pulpeciki marynowane (100g)⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g (50g)⁽²⁾,
pomidor 50 g (50g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
herbata 200ml (200g),
arbuz 200g (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **1982,03** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **31,15** g

Białko: **116,86** g

Węglowodany: **242,49** g

Białko roślinne: **22,58** g

W tym cukry: **60,69** g

Białko zwierzęce: **81,61** g

Tłuszcze: **141,75** g

Kw. tł. nas.: **24,52** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

łosoś wędzony z cytryną 35g (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⁾,
udko pieczone 150g (150g),
buraczki gotowane obrane 120 g (120g)⁽²⁾,
surówka z kapusty pekińskiej 100 g (100g)⁽³⁾,
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka grecka 150 g (150g)⁽¹⁾,
ozorki w galarecie 80g (80g),
chleb razowy 40g (40g)⁽²⁾,
jabłko 150g (150g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(gluten)

Kalorie:	1866,71 kcal		
Energia:	0,00 kJ		
Błonnik:	28,36 g	Białko:	104,00 g
Węglowodany:	191,01 g	Białko roślinne:	19,94 g
W tym cukry:	59,73 g	Białko zwierzęce:	84,06 g
Tłuszcze:	97,41 g		
Kw. tł. nas.:	18,87 g		