



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

2 jajka na miękko (120g)⁽¹⁾,
mix sałat 70 g (70g),
rzodkiewka 30g (30g),
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽²⁾,
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁴⁾,
kiwi 100g (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

krupnik ryżowy 400 ml (400g)⁽¹⁾,
kotlet z indyka z brzoskwinia 150g (150g)⁽²⁾,
surówka z ogórka kiszzonego i jabłka 80 g (80g),
marchewka gotowana 150g m (150g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

placuszki marchewkowe 200g (200g)⁽¹⁾,
klops na zimno 70g (70g)⁽²⁾,
pomidor 50 g (50g),
herbata 200ml (200g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
jabłko 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko), ²(jaja), ³(gluten)

Kalorie: **1837,77** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **30,67** g

Białko: **83,33** g

Węglowodany: **286,29** g

Białko roślinne: **21,79** g

W tym cukry: **62,28** g

Białko zwierzęce: **61,54** g

Tłuszcze: **145,73** g

Kw. tł. nas.: **25,02** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

dorsz w galarecie 70 g (70g)⁽¹⁾,
surówka z selera i orzechów 150 g (150g)⁽²⁾,
papryka grilowana (50g),
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g (15g)⁽⁴⁾,
herbata 200ml (200g),
jogurt naturalny 150ml (150g)⁽⁵⁾,
jabłko 150g (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ogórkowa czysta 200 ml (400g)⁽¹⁾,
makaron sojowy z tuńczykiem 180g (180g)⁽²⁾,
surówka z pory i jabłka 80 g (80g),
brokuł 100g m (100g),
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0), ²(gluten)

Kalorie: **2063,00** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **52,44** g

Białko: **88,14** g

Węglowodany: **350,33** g

Białko roślinne: **38,59** g

W tym cukry: **70,84** g

Białko zwierzęce: **49,55** g

Tłuszcze: **93,41** g

Kw. tł. nas.: **19,87** g



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⁾,
indyk w sosie egzotyczny 120g (120g)⁽²⁾,
sałata z sosem winegrette 70 g (70g),
kalafior 100g m (100g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mm sałatka z pieczonymi burakami i batatami 379g (379g)⁽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: **2534,81** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **50,41** g

Białko: **119,89** g

Węglowodany: **334,21** g

Białko roślinne: **37,36** g

W tym cukry: **92,29** g

Białko zwierzęce: **66,43** g

Tłuszcze: **110,58** g

Kw. tł. nas.: **19,44** 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⁾,
gulasz wieprzowy z pieczarką 110g (110g)⁽²⁾,
surówka z kap. jar. i gruszki (150g)⁽³⁾,
buraczki zasmażane 150g (150g)⁽⁴⁾,
kasza pęczak 80g (80g)⁽⁵⁾,
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3159,84** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **47,29** g

Białko: **155,22** g

Węglowodany: **331,11** g

Białko roślinne: **37,04** g

W tym cukry: **84,59** g

Białko zwierzęce: **117,76** g

Tłuszcze: **180,51** g

Kw. tł. nas.: **40,55** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

pasta jajeczna z pieczarkami 60 g (60g)⁽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(jaja, mleko), ²(dwutlenek siarki, mleko), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa 400 ml mr (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(seler), ²(gluten, jaja, mleko)

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: **2369,51** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **46,86** g

Białko: **114,46** g

Węglowodany: **387,41** g

Białko roślinne: **44,31** g

W tym cukry: **77,60** g

Białko zwierzęce: **68,91** g

Tłuszcze: **152,37** g

Kw. tł. nas.: **23,36** g



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

śledź 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:

barszcz litewski 400 g (400g)⁽¹⁾,
potrawka dietetyczna z szynki 130 g (130g)⁽²⁾,
mm surówka z marchwi z pomarańczą 108g (108g),
fasolka szparagowa 100g m (100g),
kus kus perłowy 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko, seler), ²(gluten, 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: **2045,85** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **41,86** g

Białko: **67,11** g

Węglowodany: **237,76** g Białko roślinne: **26,18** g

W tym cukry: **80,14** g Białko zwierzęce: **40,05** g

Tłuszcze: **144,32** g

Kw. tł. nas.: **24,18** 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⁾,
kapusta czerwona duszona 100g c (100g)⁽³⁾,
surówka z selera i orzechów 150 gc (150g)⁽⁴⁾,
ziemniaki 80g (80g),
woda z cytryną 150ml (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

śledź holenderski z ziołami 100 g (100g)⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 100 g (100g)⁽²⁾,
chleb razowy 40g (40g)⁽³⁾,
banan 250g (250g),
herbata 200ml (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2533,02** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **54,99** g

Białko: **94,47** g

Węglowodany: **371,21** g Białko roślinne: **37,30** g

W tym cukry: **113,13** g Białko zwierzęce: **57,16** g

Tłuszcze: **132,66** g

Kw. tł. nas.: **27,27** g