

## TYDZIEŃ II

CUKRZYCA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczyno</b>	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g)2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka
<b>Nabiał</b>	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)
<b>Dodatki</b>	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Mozarella light(60g) 3 plastry	Ser biały(90g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(60g) 3 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Polędwica sopocka(40g) 2 plastry	Papryka świeża (40g)	Szynka dębowa(40g) 2 plastry	Hummus (50g) 2 łyżki	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(40g)	Szynka krakowska(60g) 3 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(100g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

## TYDZIEŃ II

CUKRZYCA

### II ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Nabiał/ Owoc/ Dodatek</b>	Jogurt naturalny- Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny- Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny- Skyr(150g)
		Masto orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)	Masto orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)
		Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki			Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki		
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

## TYDZIEŃ II

### CUKRZYCA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Gulaszowa	Z botwinką	Wiosenna	Zacierkowa	Pieczarkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
<b>Mięso</b>	Pieczone kotlety mielone(100g)	Pierogi razowe bolognese(5szt.)	Kotlet z kurczaka(100g)	Pulpety w sosie koperkowym(100g)	Pierogi ruskie razowe(5szt.)	Wieprzowina w sosie warzywnym(200g)	Kurczak pieczony(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Salata masłowa z jogurtem(150g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka wiosenna(150g)	Salata lodowa z dodatkami(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Kalafior(100g)	Fasola gotowana(100g)	Jarzynka(100g)	Buraczki na ciepło(100g)			Brokuł(100g)
<b>Napój</b>	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta (200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta (200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

## TYDZIEŃ II

CUKRZYCA

### PODWIECZOREK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Przekąska/ Pieczywo/ Nabiał</b>	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)
	Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka
	Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL

## TYDZIEŃ II

### CUKRZYCA

### KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczyno</b>	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki
<b>Nabiał</b>	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
<b>Dodatki</b>	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(40g)	Mozarella light(60g) 3 plastry	Ser twarogowy- koperkowy(90g)	Hummus(40g) 2 łyżki
	Hummus(40g) 2 łyżki	Pasta mięsno- jajeczna (50g) 2 łyżki	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Pasta z tuńczykiem(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka
<b>Warzywa/Owoce</b>	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Pomidor(100g)
	Jabłko 1 sztuka		Papryka czerwona(50g)	Ogórek(50g)		Papryka czerwona(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

## TYDZIEŃ II

### CUKRZYCA

### KOLACJA NOC

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczyno</b>	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka
<b>Nabiał</b>	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)
<b>Dodatki</b>	Żywiecka(20g) 1 plaster	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(15g)	Żywiecka(20g) 1 plaster	Szynka drobiowa(15g) 1 plaster	Szynka drobiowa(15g) 1 plaster	Krakowska(20g)
<b>Warzywa/Owoce</b>	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)
<b>Alergeny</b>	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>
Wartość energetyczna: 1961 kcal	Wartość energetyczna: 1867 kcal	Wartość energetyczna: 1881 kcal	Wartość energetyczna: 2005 kcal	Wartość energetyczna: 2018 kcal	Wartość energetyczna: 1843 kcal	Wartość energetyczna: 2019 kcal
Białko ogółem: 101.22 g	Białko ogółem: 90.30 g	Białko ogółem: 101.95 g	Białko ogółem: 89.65 g	Białko ogółem: 88.11 g	Białko ogółem: 109.57 g	Białko ogółem: 105.00 g
Tłuszcz: 68.02 g	Tłuszcz: 70.87 g	Tłuszcz: 63.71 g	Tłuszcz: 70.15 g	Tłuszcz: 71.92 g	Tłuszcz: 68.57 g	Tłuszcz: 71.91 g
Kw. tł. nasy.: 31.45 g	Kw. tł. nasy.: 19.09 g	Kw. tł. nasy.: 24.93 g	Kw. tł. nasy.: 16.46 g	Kw. tł. nasy.: 28.30 g	Kw. tł. nasy.: 29.49 g	Kw. tł. nasy.: 31.32 g
Węglowodany ogółem: 252.03 g	Węglowodany ogółem: 240.48 g	Węglowodany ogółem: 247.22 g	Węglowodany ogółem: 272.67 g	Węglowodany ogółem: 275.65 g	Węglowodany ogółem: 212.98 g	Węglowodany ogółem: 260.73 g
W tym cukry: 159.81 g	W tym cukry: 148.83 g	W tym cukry: 191.08 g	W tym cukry: 204.38 g	W tym cukry: 158.58 g	W tym cukry: 147.56 g	W tym cukry: 202.37 g
Błonnik pok.: 39.33 g	Błonnik pok.: 39.24 g	Błonnik pok.: 44.71 g	Błonnik pok.: 43.63 g	Błonnik pok.: 41.67 g	Błonnik pok.: 39.10 g	Błonnik pok.: 36.38 g
Sól: 4.48 g	Sól: 5.45 g	Sól: 6.91 g	Sól: 5.88 g	Sól: 4.95 g	Sól: 5.20 g	Sól: 5.95 g