

TYDZIEŃ II

CUKRZYCA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczywo	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Mozzarella(20g) 1 plaster	Ser biały(50g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Polędwica sopocka(40g) 2 plastry	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Szynka dębowa(40g) 2 plastry	Hummus (50g)	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(50g)	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
Alergeny	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

CUKRZYCA

II ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Nabiał/ Owoc/ Dodatek	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)
			Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)		Masło orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)
		Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki			Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki		
Alergeny	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
Zupa 350ml	Brokułowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem razowym	Pomidorowa z ziemniakami	Zacierkowa	Kapuśniak
Mięso	Pulpet w sosie serowo-koperkowym(100g)	Pierogi razowe z kaszą w sosie jogurtowo-koperkowym(5szt.)	Duszony kurczak z sosie koperkowym(100g)	Klops w sosie pomidorowym (100g)	Kopytka razowe w sosie koperkowym (5szt.)	Wieprzowina w sosie z warzywami duszonymi(200g)	Udko duszone w sosie własnym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza gryczana(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Salata maślowa z jogurtem(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka z czerwonej kapusty(100g)	Salata lodowa z dodatkami(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(100g)
	Kalafior(100g)	Fasola gotowana(100g)	Jarzynka(100g)	Fasolka szparagowa(100g)			Brokuł(100g)
Napój	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)
Alergeny	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
Przekąska/ Pieczywo/ Nabiał	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)
Alergeny	MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL

TYDZIEŃ II

CUKRZYCA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki
Nabiał	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)
Dodatki	Ser żółty(60g)3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(40g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Pasta pieczarkowa(50g)	Hummus(40g)
	Hummus(40g)	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Szynka z kotta(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Ser twarogowy-koperkowy(90g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka
Warzywa/Owoce	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
Alergeny	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
Pieczyczo	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka
Nabiał	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)	Masto śmietankowe(1g)
Dodatki	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)
Warzywa/Owoce	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)
Alergeny	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

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
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