

## TYDZIEŃ II (14.10.2024 – 20.10.2024)

### CUKRZYCA

#### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczycwo</b>	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
<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>	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
<b>Warzywa/Owoce</b>	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)
<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

### 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)
			Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)		Masło orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)
		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 (14.10.2024 – 20.10.2024)

### CUKRZYCA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Brokułowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem razowym	Pomidorowa z ziemniakami	Zacierkowa	Kapuśniak
<b>Mięso</b>	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)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza gryczana(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	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)
<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 (14.10.2024 – 20.10.2024)

### 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 (14.10.2024 – 20.10.2024)

### CUKRZYCA

### KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczyno</b>	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
<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>	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
<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 (14.10.2024 – 20.10.2024)

### CUKRZYCA

### KOLACJA NOC

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczycwo</b>	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
<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