

## TYDZIEŃ 11.11.2024 r. - 17.11.2024 r.

### CUKRZYCA

### ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczynwo</b>	Chleb razowy(60g) 2 kromki	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>	Mozzarella(20g) 1 plaster	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką(40g)	Połądwica drobiowa(40g) 2 plastry	Pasta mięsno- jajeczna(60g)	Twaróg z ziołami(100g)	Szynka wędzona(20g) 1 plaster	Ser żółty(20g) 1 plaster
	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Krakowska(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g) 1 plaster	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Szynka miodowa(20g) 1 plaster	Serek koperkowy(60g)	Połądwica drobiowa(40g) 2 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka	Rzodkiewka 2sztuki	Ogórek zielony(50g)	Roszponka(10g)	Ogórek zielony(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Papryka(50g)	Salata lodowa(10g)	Rukola(10g)	Pomidor(50g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor(50g)
<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 11.11.2024 r. - 17.11.2024 r.

### 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)
		Masło orzechowe(20g)	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

### CUKRZYCA

#### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Gulaszowa	Z botwinką	Kalafiorowa	Pieczarkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
<b>Mięso</b>	Schab duszony w sosie własnym(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gołąbek w sosie pomidorowym(100g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Pierogi razowe z kaszą(5szt.)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Schab duszony w sosie własnym(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Makaron razowy(200g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna pertowa(150g)		Kasza gryczana(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
<b>Warzywa</b>	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Sałata masłowa z jogurtem(150g)	Buraczki zimne(100g)	Surówka z czerwonej kapusty(150g)	Sałata lodowa z dodatkami(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Jarzynka gotowana(100g)	Fasolka gotowana(100g)	Brokuł(100g)	Brokuł gotowany(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Kalafior gotowany(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 11.11.2024 r. - 17.11.2024 r.

### 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(30g) 1 kromka		Chleb żytni(30g) 1 kromka		Chleb żytni(30g) 1 kromka		Chleb żytni(30g) 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

### CUKRZYCA

#### KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczywo</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>	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
<b>Dodatki</b>	Szynka z indyka(40g) 2 plastry	Szynka parzona(20g) 1 plaster	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(40g)	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały wiejski(60g)	Hummus(50g)
	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotle(20g) 1 plaster	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pieczarkowa (50g)	Szynka drobiowa(20g) 1 plaster	Żywiecka(20g) 1 plaster
<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)	Papryka czerwona(50g)	Salata lodowa w sosie vinegrett	Pomidor(50g)	Roszonka(10g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka
<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 11.11.2024 r. - 17.11.2024 r.

### CUKRZYCA

#### KOLACJA NOC

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Pieczyno</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(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)
<b>Dodatki</b>	Żywiecka(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(30g) 2 plastry	Krakowska(30g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(30g) 2 plastry	Szynka drobiowa(20g) 2 plaster	Krakowska(40g) 2 plastry
<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: 1847 kcal	Wartość energetyczna: 2007 kcal	Wartość energetyczna: 2027 kcal	Wartość energetyczna: 1844 kcal	Wartość energetyczna: 1892 kcal	Wartość energetyczna: 1902 kcal	Wartość energetyczna: 1797 kcal
Białko ogółem: 100.68 g	Białko ogółem: 95.06 g	Białko ogółem: 106.00 g	Białko ogółem: 101.26 g	Białko ogółem: 94.23 g	Białko ogółem: 107.16 g	Białko ogółem: 106.37 g
Tłuszcz: 60.02 g	Tłuszcz: 61.85 g	Tłuszcz: 53.91 g	Tłuszcz: 51.73 g	Tłuszcz: 65.96 g	Tłuszcz: 49.10 g	Tłuszcz: 51.90 g
Kw. tł. nasy.: 26.65 g	Kw. tł. nasy.: 19.86 g	Kw. tł. nasy.: 21.91 g	Kw. tł. nasy.: 18.29 g	Kw. tł. nasy.: 18.27 g	Kw. tł. nasy.: 19.06 g	Kw. tł. nasy.: 23.77 g
Węglowodany ogółem: 246.05 g	Węglowodany ogółem: 290.71 g	Węglowodany ogółem: 297.96 g	Węglowodany ogółem: 257.32 g	Węglowodany ogółem: 247.14 g	Węglowodany ogółem: 276.66 g	Węglowodany ogółem: 247.92 g
W tym cukry: 196.84 g	W tym cukry: 209.01 g	W tym cukry: 242.53 g	W tym cukry: 198.21 g	W tym cukry: 123.78 g	W tym cukry: 181.36 g	W tym cukry: 194.03 g
Błonnik pok.: 41.47 g	Błonnik pok.: 49.20 g	Błonnik pok.: 41.05 g	Błonnik pok.: 32.77 g	Błonnik pok.: 39.16 g	Błonnik pok.: 46.73 g	Błonnik pok.: 43.11 g
Sól: 6.80 g	Sól: 5.03 g	Sól: 6.97 g	Sól: 5.75 g	Sól: 5.37 g	Sól: 5.12 g	Sól: 5.27 g