

# TYDZIEŃ I 30.12.2024 r. - 5.01.2025 r.

## 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>	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
<b>Dodatki</b>	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (60g)	Mozzarella(20g) 1 plaster	Jajko gotowane(100g) 1 sztuka	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(20g) 1 plaster
	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry	Szynka sopočka(40g) 2 plastry	Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 1 sztuka	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 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

## 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

# TYDZIEŃ I 30.12.2024 r. - 5.01.2025 r.

## CUKRZYCA

### OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>Zupa 350ml</b>	Zupa pomidorowa z ziemniakami	Jarzynowa	Barszcz ukraiński	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem razowym
<b>Mięso</b>	Frykadki w sosie koperkowym(100g)	Pierogi razowe z kaszą gryczaną(5szt.)	Filet drobiowy gotowany w sosie własnym(100g)	Gulasz wieprzowy w warzywach(100g)	Makaron razowy w sosie wielowarzywnym(300g)	Pulpety w sosie koperkowym(200g)	Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(100g)
<b>Dodatki</b>	Ziemniaki z koperkiem(100g)		Ziemniaki z koperkiem(100g)	Kasza gryczana(100g)		Kasza jęczmienna(100g)	Ziemniaki z koperkiem(100g)
<b>Warzywa</b>	Mizeria(100g)		Surówka z białej kapusty(100g)	Salata masłowa z jogurtem(150g)	Ćwikła(100g)	Surówka wiosenna(150g)	Salata lodowa z dodatkami w sosie vinegrett(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)	Marchew gotowana z masłem(100g)		Warzywa gotowane(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

## 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 I 30.12.2024 r. - 5.01.2025 r.

### 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>	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(40g) 2 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miódowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały(40g)	Serek szczypiorowy(50g)
	Hummus(40g)	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Pasztet(30g) 1 plaster	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Twaróg(50g)	Pasztet(30g) 1 plaster	Żywiecka(40g) 2 plastry
<b>Warzywa/Owoce</b>	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Pomidor(50g)	Rukola(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)		Jabłko 1 sztuka	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

### 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)	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(15g)	Żywiecka(20g)	Szynka drobiowa(15g)	Szynka drobiowa(15g)	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

## TYDZIEŃ I 30.12.2024 r. - 5.01.2025 r.

<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