

TYDZIEŃ I (20.01.2025-26.01.2025)

CUKRZYCA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	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
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	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 sopocka(40g) 2 plastry	Hummus(40g)	Jajko gotowane(100g) 1 sztuka	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(100g)	Rzodkiewka 2 sztuki	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 I(20.01.2025-26.01.2025)

CUKRZYCA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami	Jarzynowa	Barszcz ukraiński	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem razowym
Mięso	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)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(100g)		Ziemniaki z koperkiem(100g)	Kasza gryczana(100g)		Kasza jęczmienna(100g)	Ziemniaki z koperkiem(100g)
Warzywa	Mizeria(100g)		Sałata masłowa z jogurtem(150g)	Ćwikła(100g)	Surówka wiosenna(150g)	Sałata lodowa z dodatkami w sosie vinegrett(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)				Marchew gotowana z masłem(100g)	Warzywa gotowane(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

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)

TYDZIEŃ I (20.01.2025-26.01.2025)

Alergeny	MLE, GLU, SEL	MLE, GLU, SEL	MLE, GLU, SEL	MLE, GLU, SEL
-----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

CUKRZYCA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	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
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miodowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały(40g)	Serek szczypiorkowy(50g)
	Hummus(40g)	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Paszтет(30g) 1 plaster	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Twaróg(50g)	Paszтет(30g) 1 plaster	Żywiecka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(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
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

CUKRZYCA

KOLACJA NOC

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	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
Nabiał	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)
Dodatki	Żywiecka(20g)	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(15g)	Żywiecka(20g)	Szynka drobiowa(15g)	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(20g)
Warzywa/Owoce	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)

TYDZIEŃ I(20.01.2025-26.01.2025)

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: 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	