

TYDZIEŃ II (27.01.2025-02.02.2025)

CUKRZYCA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczycwo	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 biały(50g)
	Półdewica 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	Rzepa(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzepa(50g)
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(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.)		Jabłko(1szt.)	
		Masło orzechowe(20g)			Masło orzechowe(20g)		
		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 (27.01.2025-02.02.2025)

CUKRZYCA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Brokułowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem razowym	Pomidorowa z ryżem	Zacierkowa	Kapuśniak
Mięso	Pulpet w sosie serowo-koperkowym(100g)	Makaron ciemny w sosie bolognese(250g)	Duszony kurczak w sosie koperkowym(100g)	Klops w sosie pomidorowym (100g)	Pierogi razowe z kapustą i grzybami(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	Ćwikta(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka z kiszzonego ogórka(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka z czerwonej kapusty(100g)	Surówka z kapusty czerwonej(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(100g)
	Kalafior(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 (27.01.2025-02.02.2025)

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 (27.01.2025-02.02.2025)

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)	Rzepa(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Kalarepa(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(100g)
	Jabłko 1 sztuka		Rukola(10g)	Marchew(50g)		Marchewka(50g)	Rzepa(50g)
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 (27.01.2025-02.02.2025)

CUKRZYCA

KOLACJA NOC

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	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)	Rzepa(50g)	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Kalarepa(50g)	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