

TYDZIEŃ III

CUKRZYCA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	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
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Mozzarella(20g) 1 plaster	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką(40g)	Polędwica 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)	Polędwica drobiowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	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)
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 III

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)
		Masło orzechowe(20g)	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

CUKRZYCA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Gulaszowa	Z botwinką	Kalafiorowa	Pieczarkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
Mięso	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)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Makaron razowy(200g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna pertowa(150g)		Kasza gryczana(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	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)
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 III

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(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)
Alergeny	MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL

CUKRZYCA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczywo	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	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	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 kotta(20g) 1 plaster	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pieczarkowa (50g)	Szynka drobiowa(20g) 1 plaster	Żywiecka(20g) 1 plaster
Warzywa/Owoce	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
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 III

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(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)	Masto śmietankowe(5g)
 Dodatki	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
Warzywa/Owoce	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	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

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