

## MENU 30 marca 2026r – 05 kwietnia 2026r. - Cukrzyca

Poniedziałek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), serek Haga 1szt(MLE), sałata 20g, ogórek zielony 50g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), kawa 250 ml	kaszotto z mięsem i warzywami 500g(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR), kompot 250 ml	twarożek 120g(MLE), warzywa 50g, sałata 20g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 497,3kcal B [g]: 18,35g T [g]: 26,59g W [g]: 42,71 g Sól [g]: 2,68g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,9g Błonnik pokarmowy [g]: 5,73g Cukier [g]: 3,1g	E [kcal]: 979,6 kcal B [g]: 68,29g T [g]: 19,73g W [g]: 137,73g Sól [g]: 3,03 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3,46 g Błonnik pokarmowy [g]: 9,49g Cukier [g]: 6,59g	E [kcal]: 500,7 kcal B [g]: 20,45g T [g]: 25,24g W [g]: 44,7g Sól [g]: 2,05g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13,54g Błonnik pokarmowy [g]: 6,08g Cukier [g]: 4,9g	E [kcal]: 1977,9kcal B [g]: 107g T [g]: 71,5g W [g]: 224,9g Sól [g]: 7,8g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31,8 g Błonnik pokarmowy [g]: 21,3g Cukier [g]: 14,5g

Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	dwa jajka gotowane(JAJ), pomidor 50g, sałata 20g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	pulpet drobiowy 120g(GLU,JAJ,MLE,SOJ) w sosie koperkowym 80g(GLU,MLE,SEL,GOR), ziemniaki 300g, surówka 120g(SEL,GOR), kompot 250 ml	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), ser żółty 40g(MLE), sałata mix 40g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 546,7 kcal B [g]: 21,05g T [g]: 31,14g W [g]: 42,46g Sól [g]: 1,6g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13,44g Błonnik pokarmowy [g]: 6,08g Cukier [g]: 3,1g	E [kcal]: 840,05kcal B [g]: 33,07g T [g]: 27,32g W [g]: 120,96 g Sól [g]: 0,88 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10,58 g Błonnik pokarmowy [g]: 10,23g Cukier [g]: 5,41g	E [kcal]: 587,4cal B [g]: 27,98g T [g]: 33,08g W [g]: 41,2 g Sól [g]: 3,26 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17,29g Błonnik pokarmowy [g]: 5,76g Cukier [g]: 1,95 g	E [kcal]: 1974,7kcal B [g]: 82,1g T [g]: 91,5 g W [g]: 204,5 g Sól [g]: 5,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41,4 g Błonnik pokarmowy [g]: 22g Cukier [g]: 10,4g

--	--	--	--	--

Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
<b>Składniki</b>	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), warzywa 50g, sałata 20g, kietki 30g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), kawa 250 ml	stek z cebulą 120g(GOR), ziemniaki 300g, surówka 120g(SEL,GOR), kompot 250 ml	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), serek topiony 35g(MLE), sałata 20g, jabłko 1 szt, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	
<b>Wartość odżywcza dla porcji</b>	E [kcal]:475,6 kcal B [g]:19,3 g T [g]: 22,89g W [g]: 46,64g Sól [g]: 2,51g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:11.01 g Błonnik pokarmowy [g]: 7,12g Cukier [g]:2,92 g	E [kcal]: 795,4kcal B [g]: 28,92g T [g]:23,48 g W [g]:122,22 g Sól [g]: 1,31g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:4,53 g Błonnik pokarmowy [g]: 9,69g Cukier [g]: 3,95g	E [kcal]:600,9 kcal B [g]: 21,54g T [g]: 28,48g W [g]:62,64 g Sól [g]: 3,21g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,84g Błonnik pokarmowy [g]: 8,68g Cukier [g]: 19,3g	E [kcal]: 1872,6kcal B [g]:69,7 g T [g]:74,9 g W [g]: 231,3g Sól [g]: 7,1g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30,3g Błonnik pokarmowy [g]:25,4 g Cukier [g]: 26,1g

Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
<b>Składniki</b>	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), serek fromage 40g(MLE), sałata 20g, ogórek kiszony 50g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	potrawka z kurczaka 120g, ryż 250g(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR), surówka 120g(SEL,GOR), kompot 250 ml	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), rzodkiewka 50g, sałata 20g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	
<b>Wartość odżywcza dla porcji</b>	E [kcal]: 591,2cal B [g]:20,25 g T [g]:35,99 g W [g]:42,42g Sól [g]:2,96 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16,52g	E [kcal]:771,5 kcal B [g]: 32,41g T [g]:14,58 g W [g]:131,37 g Sól [g]:0,25 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4,85g	E [kcal]:452,2 kcal B [g]:17,2 g T [g]: 22,34g W [g]: 42,74g Sól [g]: 2,51g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:10,91 g	E [kcal]:1815,6kcal B [g]:69,8 g T [g]: 73g W [g]:216,5 g Sól [g]: 5,8g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:32,3 g

	Błonnik pokarmowy [g]:7,78 g Cukier [g]: 2,6g	Błonnik pokarmowy [g]: 7,84g Cukier [g]:2,36 g	Błonnik pokarmowy [g]: 6,78g Cukier [g]: 2,6g	Błonnik pokarmowy [g]: 22,2g Cukier [g]:7,6 g
--	--	---	--	--

### Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
<b>Składniki</b>	twarożek 120g <sup>(MLE)</sup> , szczypiorek 30g, sałata 20g, masło mix 17g <sup>(MLE)</sup> , chleb żytni z ziarnami 100g <sup>(GLU)</sup> , kawa 250 ml	pulpet z dorsza po grecku 200g <sup>(GLU, JAJ, MLE, RYB, SO J, SEL, GOR)</sup> , ziemniaki 300g, kompot 250 ml	sałatka śledziowa 120g <sup>(GLU, JAJ, MLE, RYB, SO J, SEL, GOR)</sup> , ser żółty wędzony 40g <sup>(MLE)</sup> , sałata 20g, papryka 50g, masło mix 17g <sup>(MLE)</sup> , chleb żytni z ziarnami 100g <sup>(GLU)</sup> , herbata 250 ml	
<b>Wartość odżywcza dla porcji</b>	E [kcal]: 501,7kcal B [g]: 21,2g T [g]:25,38 g W [g]: 43,9g Sól [g]:2,04 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13,54g Błonnik pokarmowy [g]: 6,23g Cukier [g]:4,01 g	E [kcal]:713,4 kcal B [g]:40,12 g T [g]:6,01 g W [g]: 134,22g Sól [g]: 1,11g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 1,13g Błonnik pokarmowy [g]: 17,64g Cukier [g]: 18,76g	E [kcal]: 818,2kcal B [g]: 22,95g T [g]:54,59 g W [g]:54,32 g Sól [g]:4,2g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17,96g Błonnik pokarmowy [g]:6,48 g Cukier [g]: 7,8g	E [kcal]:2033,4 kcal B [g]: 84,2g T [g]:85,9 g W [g]: 232,4g Sól [g]: 7,4g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32,7g Błonnik pokarmowy [g]:30,2 g Cukier [g]: 30,6g

### Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
<b>Składniki</b>	wędlina 60g <sup>(GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL )</sup> , serek Almette 1 szt <sup>(MLE)</sup> , sałata 20g, pomidor 50g, masło mix 17g <sup>(MLE)</sup> , chleb żytni z ziarnami 100g <sup>(GLU)</sup> , herbata 250 ml	bigos 200g <sup>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</sup> , ziemniaki 300g, kompot 250 ml	wędlina 60g <sup>(GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL )</sup> , serek Haga 1 szt <sup>(MLE)</sup> , sałata 40g, kiełki 30g, masło mix 17g <sup>(MLE)</sup> chleb żytni z ziarnami 100g <sup>(GLU)</sup> , herbata 250 ml	
<b>Wartość odżywcza dla porcji</b>	E [kcal]: 529,5kcal B [g]:19,15 g T [g]:29,54 g W [g]:43,6 g	E [kcal]: 615kcal B [g]:20,32 g T [g]:15,54 g W [g]: 102,7g	E [kcal]: 516,9kcal B [g]: 20,38g T [g]: 27,13g W [g]:45,73 g	E [kcal]: 1662,1kcal B [g]: 59,8g T [g]: 72,3g W [g]:200,6 g

	Sól [g]: 2,69g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16,01g Błonnik pokarmowy [g]: 6,19g Cukier [g]: 4,06 g	Sól [g]: 0,94g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4,1g Błonnik pokarmowy [g]: 7,72g Cukier [g]: 2,7 g	Sól [g]: 2,67g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,99g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1g Cukier [g]: 2,87g	Sól [g]: 6,4g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35,1g Błonnik pokarmowy [g]: 20 g Cukier [g]: 13,6g
--	---	--	---	---

## Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
<b>Składniki</b>	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, jajo 1 szt w majonezie 50g (JAJ,MLE,SOJ,GOR), masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	filet drobiowy z porem i boczkiem w sosie kurkowym 120g (GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR), ziemniaki 300g, surówka 120g (SEL,GOR), kompot 250 ml	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), sałatka jarzynowa 120g(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL,GOR), sałata 40g, masło mix 17g(MLE), chleb żytni z ziarnami 100g(GLU), herbata 250 ml	
<b>Wartość odżywcza dla porcji</b>	E [kcal]: 599,4kcal B [g]: 23,62g T [g]: 35,15g W [g]: 43,35 g Sól [g]: 3,24 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13,11g Błonnik pokarmowy [g]: 5,3g Cukier [g]: 3,24g	E [kcal]: 692,61 kcal B [g]: 34,09g T [g]: 16,15g W [g]: 107,16 g Sól [g]: 0,34g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4,55 g Błonnik pokarmowy [g]: 9,1g Cukier [g]: 3,8g	E [kcal]: 711,4kcal B [g]: 19,78g T [g]: 44,48 g W [g]: 50,16 g Sól [g]: 3,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12,69g Błonnik pokarmowy [g]: 5,76g Cukier [g]: 5,9g	E [kcal]: 2004,3 kcal B [g]: 77,5g T [g]: 96g W [g]: 200,6g Sól [g]: 7,4g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30,3 g Błonnik pokarmowy [g]: 20,1g Cukier [g]: 13,6g