

MENU 20 kwietnia 2026r – 26 kwietnia 2026r. - Cukrzyca

	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	ryż z kurczakiem i warzywami 500g _(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]: 728,6cal B [g]: 430,8g T [g]: 7,99g W [g]: 125,11g Sól [g]: 1,19g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 1,4g Błonnik pokarmowy [g]: 7,42g Cukier [g]: 3,98g	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]: 1726,6kcal B [g]: 81,88g T [g]: 59,82g W [g]: 212,52g Sól [g]: 5,92 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29,84 g Błonnik pokarmowy [g]: 19,23g Cukier [g]: 11,98g

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	kotlet mielony 120g _(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR,JAJ) , ziemniaki 300g, surówka 120g _(JAJ,MLE,SOJ,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]: 822,2cal B [g]: 35,06g T [g]: 20,78g W [g]: 129,21g Sól [g]: 1,84g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6,07g Błonnik pokarmowy [g]: 10,24g Cukier [g]: 3,28g	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]: 1956,3kcal B [g]: 84,09g T [g]: 84,96g W [g]: 212,87g Sól [g]: 6,7g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36,8g Błonnik pokarmowy [g]: 22,08g Cukier [g]: 8,33 g

--	--	--	--	--

Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	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	pulpet 120g w sosie koperkowym 50g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , ziemniaki 300g, surówka 120g _(JAJ,MLE,SOJ,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	
Wartość odżywcza dla porcji	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]: 798,23cal B [g]: 23,65g T [g]: 24,04g W [g]: 126,91g Sól [g]: 1,76g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6,93g Błonnik pokarmowy [g]:10,28 g Cukier [g]:5g	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]: 1874,73kcal B [g]: 64,4g T [g]:99,16 g W [g]: 236,19g Sól [g]: 7,48g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32,78g Błonnik pokarmowy [g]:26,08g Cukier [g]: 27,22g

Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	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	sztuka mięsa 120g w sosie 50g _(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , kasza 300g, surówka 120g _(JAJ,MLE,SOJ,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	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 591,2cal B [g]:20,25 g T [g]:35,99 g W [g]:42,42g Sól [g]:2,96 g	E [kcal]: 833,2cal B [g]: 45,62g T [g]: 15,29g W [g]: 133,8g Sól [g]: 1,47g	E [kcal]:452,2 kcal B [g]:17,2 g T [g]: 22,34g W [g]: 42,74g Sól [g]: 2,51g	E [kcal]: 1876,6kcal B [g]: 83,07g T [g]:73,62 g W [g]: 218,96g Sól [g]: 6,94g

	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16,52g Błonnik pokarmowy [g]: 7,78 g Cukier [g]: 2,6g	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3,5g Błonnik pokarmowy [g]: 10,81g Cukier [g]: 2,52g	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10,91 g Błonnik pokarmowy [g]: 6,78g Cukier [g]: 2,6g	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30,93g Błonnik pokarmowy [g]: 25,37g Cukier [g]: 7,72g
--	--	---	--	---

Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	twarożek 120g _(MLE) , szcypiorek 30g, sałata 20g, masło mix 17g _(MLE) , chleb żytni z ziarnami 100g _(GLU) , kawa 250 ml	kotlet jajeczny 120g _(JAJ, MLE, SOJ, GOR) , ziemniaki 300g, surówka 120g _(JAJ, MLE, SOJ, GOR) , kompot 250 ml	sałatka z makreli 120g _(GLU, JAJ, MLE, RYB, SO J, SEL, GOR) , ser żółty wędzony 40g _(MLE) , sałata 20g, papryka 50g, masło mix 17g _(MLE) , chleb żytni z ziarnami 100g _(GLU) , herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	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]: 785,8cal B [g]: 23,82 g T [g]: 24,73g W [g]: 121,55g Sól [g]: 1,55g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4,44g Błonnik pokarmowy [g]: 9,6g Cukier [g]: 4,79g	E [kcal]: 770,16kcal B [g]: 31,73g T [g]: 47,22g W [g]: 52,2g Sól [g]: 4,52g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 18,7g Błonnik pokarmowy [g]: 8,04g Cukier [g]: 7,36g	E [kcal]: 2057,66kcal B [g]: 76,75g T [g]: 97,33g W [g]: 217,65g Sól [g]: 8,11g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36,68g Błonnik pokarmowy [g]: 23,87g Cukier [g]: 16,16g

Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g _(GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) , serek Almette 1 szt _(MLE) , sałata 20g, pomidor 50g, masło mix 17g _(MLE) , chleb żytni z ziarnami 100g _(GLU) , herbata 250 ml	szaszłyk kietbasiano- warzywny 120g _(SEL, SOJ, GOR) , ziemniaki 300g, surówka 120g _(JAJ, MLE, SOJ, GOR) , kompot 250 ml	wędlina 60g _(GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) , serek Haga 1 szt _(MLE) , sałata 40g, kietki 30g, masło mix 17g _(MLE) chleb żytni z ziarnami 100g _(GLU) , herbata 250 ml	

Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 529,5kcal B [g]:19,15 g T [g]:29,54 g W [g]:43,6 g Sól [g]: 2,69g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16,01g Błonnik pokarmowy [g]: 6,19g Cukier [g]:4,06 g	E [kcal]:681,39 cal B [g]: 27,11g T [g]: 15,86g W [g]: 113,37g Sól [g]: 0,23g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 2,21g Błonnik pokarmowy [g]: 11,73g Cukier [g]:9,41g	E [kcal]: 516,9kcal B [g]: 20,38g T [g]: 27,13g W [g]:45,73 g Sól [g]: 2,67g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,99g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1g Cukier [g]: 2,87g	E [kcal]: 1727,79kcal B [g]: 66,64g T [g]: 72,53g W [g]: 202,7g Sól [g]: 5,59g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33,21g Błonnik pokarmowy [g]:24,02g Cukier [g]: 16,34g
------------------------------------	---	--	---	---

Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g ^(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , ogórek konserwowy 50g, masło mix 17g ^(MLE) , chleb żytni z ziarnami 100g ^(GLU) , herbata 250 ml	połudwiczki drobiowe w sosie pieczarkowo- śmietanowym 120g ^{(GLU,MLE,SOJ,GOR,S} EL), ziemniaki 300g, surówka 120g ^(JAJ,MLE,SOJ,GOR) , kompot 250 ml	wędlina 60g ^(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , jajo 1szt w majonezie 60g ^(JAJ,GOR) sałata 40g, masło mix 17g ^(MLE) , chleb żytni z ziarnami 100g ^(GLU) , herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	E [kcal]: 452,16kcal B [g]: 16,57g T [g]: 22,3g W [g]:42,76g Sól [g]:3,03g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10,88g Błonnik pokarmowy [g]:5,3g Cukier [g]: 3,7g	E [kcal]:681,36 kcal B [g]: 34,71g T [g]: 11,53g W [g]: 112,89g Sól [g]: 2,36g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3,05g Błonnik pokarmowy [g]: 10,06g Cukier [g]:2,92g	E [kcal]: 945,96kcal B [g]: 24,75g T [g]: 73,44g W [g]: 43,01g Sól [g]: 3,1g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 15,72g Błonnik pokarmowy [g]:5,76g Cukier [g]: 3,28g	E [kcal]: 2079,48kcal B [g]: 76,03g T [g]: 107,27g W [g]: 198,66g Sól [g]: 8,49g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29,65g Błonnik pokarmowy [g]:21,12g Cukier [g]: 9,9g