

MENU 6 kwietnia 2026r – 12 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	karkówka duszona w sosie własnym 120g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), ziemniaki 300g, surówka 120g (JAJ,MLE,SOJ,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]: 847,57kcal B [g]: 29,62g T [g]: 31,02g W [g]: 116,74g Sól [g]: 1,26g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 8,67 g Błonnik pokarmowy [g]: 8,48g Cukier [g]: 4,71 g	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]: 1845,57kcal B [g]: 68,42g T [g]: 82,85g W [g]: 202,15g Sól [g]: 5,99g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37,11g Błonnik pokarmowy [g]: 20,29g Cukier [g]: 12,71g

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 z serem fawita 120g(GLU,MLE,JAJ,SOJ,GOR,SEL), 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]: 704,3kcal B [g]: 33,8g T [g]: 16,91g W [g]: 108,56g Sól [g]: 2,01g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7,69 5 g Błonnik pokarmowy [g]: 8,35g Cukier [g]: 2,91 g	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]: 1838,4 kcal B [g]: 82,83g T [g]: 80,83g W [g]: 192,22 g Sól [g]: 6,87g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38,42g Błonnik pokarmowy [g]: 20,19g Cukier [g]: 7,66 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	kurczak gyros 120g(GOR), opiekane ziemniaki 300g, sos czosnkowy 50g(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR), 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]:897,2kcal B [g]: 34,8g T [g]: 38,71g W [g]: 106,71g Sól [g]:2,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:3,55 g Błonnik pokarmowy [g]: 8,31g Cukier [g]: 5,67g	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]: 1973,7kcal B [g]: 75,64g T [g]:90,08 g W [g]:215,99 g Sól [g]: 8,38g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:29,4 g Błonnik pokarmowy [g]:24,11g Cukier [g]: 27,89g

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	pulpety 120g w sosie pomidorowym 80g(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR), ryż 250g, 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 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16,52g Błonnik pokarmowy [g]:7,78 g Cukier [g]: 2,6g	E [kcal]:796,8kcal B [g]: 19,79g T [g]: 19,18g W [g]: 139,68g Sól [g]: 2,47g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:5,46 g Błonnik pokarmowy [g]: 7,08g Cukier [g]:4,65 g	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 Błonnik pokarmowy [g]: 6,78g Cukier [g]: 2,6g	E [kcal]: 1840,2kcal B [g]: 57,24g T [g]:77,18 g W [g]: 224,84g Sól [g]: 7,94g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: g Błonnik pokarmowy [g]:32,89g Cukier [g]:9,25 g

Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	twarożek 120g ^(MLE) , szczypiorek 30g, sałata 20g, masło mix 17g ^(MLE) , chleb żytni z ziarnami 100g ^(GLU) , kawa 250 ml	jaja 2szt ^(JAJ) , ziemniaki 300g, surówka 120g ^(SEL,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 pszenno-żytni 70g ^(GLU) , chleb żytni z ziarnami 50g ^(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]: 597,8kcal B [g]: 21,79g T [g]:17,45g W [g]: 103,14g Sól [g]:0,49 g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4,06g Błonnik pokarmowy [g]: 7,68g Cukier [g]:2,7g	E [kcal]:815,16kcal B [g]: 33,85g T [g]: 44,97g W [g]:67 g Sól [g]: 3,92g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 18,51g Błonnik pokarmowy [g]: 6,98g Cukier [g]: 7,85g	E [kcal]:1914,66 kcal B [g]: 76,84g T [g]: 87,8g W [g]: 214,04g Sól [g]: 6,45g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:36,11 g Błonnik pokarmowy [g]:20,89g Cukier [g]:14,56 g

Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	wędlina 60g ^(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , serek Almette 1szt ^(MLE) , sałata 20g, pomidor 50g, masło mix 17g ^(MLE) , chleb żytni z ziarnami 100g ^(GLU) , herbata 250 ml	leczo kietbasiano- warzywne 200g ^(SEL,SOJ,GOR) , ziemniaki 300g, kompot 250 ml	wędlina 60g ^(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) , serek Haga 1szt ^(MLE) , sałata 40g, kiełki 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	E [kcal]:631,35kcal B [g]: 19,38g T [g]: 16,52g W [g]: 105,38g Sól [g]:1,98 g	E [kcal]: 516,9kcal B [g]: 20,38g T [g]: 27,13g W [g]:45,73 g Sól [g]: 2,67g	E [kcal]: 1677,75kcal B [g]: 58,91g T [g]: 73,19g W [g]: 194,71g Sól [g]: 7,34g

	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16,01g Błonnik pokarmowy [g]: 6,19g Cukier [g]:4,06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:3,04 g Błonnik pokarmowy [g]:7,79 g Cukier [g]:11,1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14,99g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1g Cukier [g]: 2,87g	Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34,04g Błonnik pokarmowy [g]:20,08g Cukier [g]:18 g
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Składniki	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	pieczeń z szynki w sosie włanym 120g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL), ziemniaki 300g, surówka 120g (JAJ,MLE,SOJ,GOR), kompot 250 ml	wędlina 60g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL),sałatka makaronowa 120g(GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) sałata 40g, masło mix 17g(MLE), chleb pszenno-żytni 70g(GLU), chleb żytni z ziarnami 50g(GLU), herbata 250 ml	
Wartość odżywcza dla porcji	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]:759,06kcal B [g]: 34,76g T [g]:22,59 g W [g]:108,38 g Sól [g]: 0,28g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3,91g Błonnik pokarmowy [g]: 8,42g Cukier [g]: 4,08g	E [kcal]:695,64kcal B [g]: 25,52g T [g]: 28,46g W [g]: 82,88g Sól [g]: 2,16g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:13,62 g Błonnik pokarmowy [g]: 6,93g Cukier [g]: 4,79g	E [kcal]: 2054,1kcal B [g]: 83,9g T [g]: 86,21g W [g]: 234,61g Sól [g]: 5,68g Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30,64g Błonnik pokarmowy [g]:20,35g Cukier [g]: 12,11g