



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

baleron gotowany 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)⁽²⁾,
papryka a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
sur.z kap. pekińską z ziarnem słoneczni z jogurtem (120g)⁽²⁾,
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)⁽³⁾,
ziemniaczana z zacierką (400g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(laktoza), ³(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), ⁴(gluten, jaja, soja, seler)

Kolacja:

pasztet a' 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z makreli 80 g (80g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
jabłko (200g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gorczyca, jaja, ryby), ³(laktoza), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **3778,00** kcal

Energia: **16013,78** kJ

Błonnik: **14,43** g

Białko: **209,19** g

Węglowodany: **224,56** g

Białko roślinne: **14,72** g

W tym cukry: **94,95** g

Białko zwierzęce: **48,12** g

Tłuszcze: **448,67** g

Cholesterol: **1,37** g

Kw. tł. nas.: **31,17** g

Sód: **8,12** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)⁽¹⁾,
 papryka a' 50 g (50g),
 liść sałaty (10g),
 masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
 polędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽³⁾,
 herbata b/c (400g),
 pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
 płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾,
 drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, laktoza),
²(laktoza), ³(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(gluten, laktoza), ⁶(laktoza)

Obiad:

sur.z kap. pekińską z ziarnem słoneczni z jogurtem (120g)⁽¹⁾,
 ziemniaki (220g)⁽²⁾,
 kompot z jabłek i mrożonki (200g),
 filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)⁽³⁾,
 ziemniaczana z zacierką (400g)⁽⁴⁾,
 podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(laktoza), ³(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), ⁴(gluten, jaja, soja, seler), ⁵(laktoza)

Kolacja:

pasztet a' 50 g (50g)⁽¹⁾,
 jabłko (200g),
 pasta z makreli 80 g (80g)⁽²⁾,
 liść sałaty (10g),
 masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
 herbata b/c (400g),
 szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽⁴⁾,
 pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
 posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gorczyca, jaja, ryby), ³(laktoza), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **4106,68** kcal

Energia: **15286,22** kJ

Błonnik: **24,33** g

Białko: **232,79** g

Węglowodany: **331,14** g

Białko roślinne: **14,40** g

W tym cukry: **61,33** g

Białko zwierzęce: **54,11** g

Tłuszcze: **465,28** g

Cholesterol: **1,41** g

Kw. tł. nas.: **34,06** g

Sód: **10,15** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

musztarda 1 sztuka (15g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
miód naturalny a 25 g (25g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata (400g),
twarożek z ogórkiem świeżym i czarnuszką 90 g (90g)⁽³⁾,
kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza),
⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz
siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
sur. z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem (120g),
zupa jarzynowa (400g)⁽²⁾,
ryba miruna pieczona w ziołach (90g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gluten, laktoza, seler), ³(laktoza, gorczyca, gluten, jaja,
soja, seler, orzeszki ziemne, ryby)

Kolacja:

szynka wędzona a'50g (50g)⁽¹⁾,
kielki (100g),
liść sałaty (10g),
mandarynka 1szt. (80 g) (80g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata (400g),
humus z ciecierzycy 50 g (50g)⁽³⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz
siarczyny), ²(laktoza), ³(gluten, orzechy, soja, sezam, tubin), ⁴(gluten,
jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie:	1950,64 kcal		
Energia:	8830,24 kJ		
Błonnik:	43,86 g	Białko:	98,16 g
Węglowodany:	224,59 g	Białko roślinne:	12,82 g
W tym cukry:	84,20 g	Białko zwierzęce:	47,15 g
Tłuszcze:	70,54 g	Cholesterol:	130,79 mg
Kw. tł. nas.:	8,13 g	Sód:	17,85 g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

musztarda 1 sztuka (15g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
twarożek z ogórkiem świeżym i czarnuszką 90 g (90g)⁽³⁾,
kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(laktoza), ⁶(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁷(gluten, laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
sur. z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem (120g),
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
zupa jarzynowa (400g)⁽²⁾,
ryba miruna pieczona w ziołach (90g)⁽³⁾,
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gluten, laktoza, seler), ³(laktoza, gorczyca, gluten, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne, ryby), ⁴(laktoza)

Kolacja:

kielki (100g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
humus z ciecierzycy 50 g (50g)⁽²⁾,
udziec z indyka w galarecie 50 g (50g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
grejfrut a' 300g (300g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin), ³(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie:	2631,35 kcal		
Energia:	9551,07 kJ		
Błonnik:	113,64 g	Białko:	127,70 g
Węglowodany:	326,54 g	Białko roślinne:	13,53 g
W tym cukry:	40,33 g	Białko zwierzęce:	56,25 g
Tłuszcze:	91,51 g	Cholesterol:	151,11 mg
Kw. tł. nas.:	12,56 g	Sód:	19,82 g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka wędzona a'50g (50g)⁽¹⁾,
jaj a 2 szt (100g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
sos tatarski (20g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(jaja), ³(laktoza), ⁴(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, gorczyca), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),
⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
zupa ogórkowa z ziemniakami (400g)⁽³⁾,
szynka duszona w sosie własnym (60g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, laktoza), ³(gluten, gorczyca, laktoza, seler), ⁴(gluten, jaja, laktoza, gorczyca, soja, seler, orzeszki ziemne)

Kolacja:

schab z beczki 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g (30g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
sałatka jarzynowa (120g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, seler), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2619,99** kcal

Energia: **9407,33** kJ

Błonnik: **42,60** g

Białko: **115,06** g

Węglowodany: **337,84** g

Białko roślinne: **15,62** g

W tym cukry: **98,93** g

Białko zwierzęce: **55,31** g

Tłuszcze: **97,17** g

Cholesterol: **132,13** mg

Kw. tł. nas.: **19,86** g

Sód: **5,57** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

jaj a 2 szt (100g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
sos tatarski (20g)⁽³⁾,
połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(laktoza), ³(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, gorczyca), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza), ⁷(laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
buraczki z ziołami (180g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
zupa ogórkowa z ziemniakami (400g)⁽³⁾,
szynka duszona w jarzynach (60g)⁽⁴⁾,
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), ³(gluten, gorczyca, laktoza, seler), ⁴(gluten, jaja), ⁵(laktoza)

Kolacja:

liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa (120g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
pierś gotowana białka 50 g (50g)⁽³⁾,
tymbaliki drobiowe (90g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, seler), ³(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁴(jaja, seler), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2734,24** kcal

Energia: **9674,87** kJ

Błonnik: **46,61** g

Białko: **153,08** g

Węglowodany: **292,00** g

Białko roślinne: **18,37** g

W tym cukry: **46,95** g

Białko zwierzęce: **89,76** g

Tłuszcze: **111,51** g

Cholesterol: **193,83** mg

Kw. tł. nas.: **22,05** g

Sód: **5,58** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielki (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
herbata (400g),
liść sałaty (10g),
kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽²⁾,
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)⁽³⁾,
ogórek świeży a' 50 g (50g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),
⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
surówka z selera z jabłkiem z rodzynką 120 g (120g)⁽²⁾,
schab pieczony z żurawiną (65g)⁽³⁾,
zupa szpinakowa z ryżem (400g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(dwutlenek siarki i siarczyny, seler), ³(laktoza, gorczyca, gluten, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), ⁴(gluten, laktoza, seler)

Kolacja:

liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
herbata (400g),
jabłko (200g),
połędwica sopocka 50 g (50g)⁽²⁾,
sałatka z makaronu razowego ze szpinakiem i fetą (80g)⁽³⁾,
ser żółty z ziołami i czosnkiem 30g (30g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(gluten, jaja, soja, gorczyca, seler, laktoza),
⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **4367,03** kcal

Energia: **17491,76** kJ

Błonnik: **49,08** g

Białko: **244,03** g

Węglowodany: **607,93** g

Białko roślinne: **15,74** g

W tym cukry: **105,70** g

Białko zwierzęce: **41,50** g

Tłuszcze: **445,21** g

Cholesterol: **1,31** g

Kw. tł. nas.: **16,21** g

Sód: **7,96** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielki (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)⁽²⁾,
ogórek świeży a' 50 g (50g),
herbata b/c (400g),
połudwica drobiowa a' 50g (50g)⁽³⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(laktoza), ³(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),
⁵(gluten, laktoza), ⁶(laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
surówka z selera z jabłkiem z rodzynką 120 g (120g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
schab pieczony z żurawiną (65g)⁽³⁾,
zupa szpinakowa z ryżem (400g)⁽⁴⁾,
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(dwutlenek siarki i siarczyny, seler), ³(laktoza, gorczyca, gluten, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), ⁴(gluten, laktoza, seler),
⁵(laktoza)

Kolacja:

liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
jabłko (200g),
szynka z piersi indyka 50 g (50g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
jaja a' 1 szt (50g)⁽³⁾,
sałatka z makaronu razowego ze szpinakiem i fetą (80g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(jaja), ⁴(gluten, jaja, soja, gorczyca, seler, laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: 4226,76 kcal

Energia: 17046,91 kJ

Błonnik: 49,08 g

Białko: 247,70 g

Węglowodany: 551,92 g

Białko roślinne: 15,27 g

W tym cukry: 47,13 g

Białko zwierzęce: 36,93 g

Tłuszcze: 450,91 g

Cholesterol: 1,37 g

Kw. tł. nas.: 19,30 g

Sód: 8,21 g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

baleron gotowany 50 g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
sał. z papryki ,pestek dyni ioleju dyniowego 50g (50g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
dżem w sztukach (25g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
pejzanka (450g)⁽²⁾,
pulpet gotowany w jarzynach (60g)⁽³⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gluten, jaja, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), ³(jaja, laktoza, seler)

Kolacja:

schab biały 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g (30g)⁽²⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
sał. z pęczaku, buraka, rukoli, feta, sos balsam. (80g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, soja, sezam, orzechy, laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **3044,62** kcal

Energia: **10562,61** kJ

Błonnik: **24,43** g

Białko: **106,39** g

Węglowodany: **389,76** g

Białko roślinne: **12,14** g

W tym cukry: **104,33** g

Białko zwierzęce: **52,26** g

Tłuszcze: **90,36** g

Cholesterol: **167,76** mg

Kw. tł. nas.: **21,89** g

Sód: **3,50** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

twaróg (50g)⁽¹⁾,
sał. z papryki ,pestek dyni i oleju dyniowego 50g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
połudwica drobiowa a' 50g (50g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam), ³(laktoza), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(laktoza), ⁶(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁷(gluten, laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
pejzanka (450g)⁽²⁾,
pulpet gotowany w jarzynach (60g)⁽³⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g),
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gluten, jaja, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), ³(jaja, laktoza, seler), ⁴(laktoza)

Kolacja:

masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
sał. z pęczaku, buraka, rukoli , feta, sos balsam. (80g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
ser mozzarella 30 g (30g)⁽³⁾,
połudwica drobiowa a' 50g (50g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, soja, sezam, orzechy, laktoza), ³(laktoza), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2584,01** kcal

Energia: **8592,74** kJ

Błonnik: **27,23** g

Białko: **108,66** g

Węglowodany: **342,02** g

Białko roślinne: **12,27** g

W tym cukry: **51,96** g

Białko zwierzęce: **60,10** g

Tłuszcze: **92,02** g

Cholesterol: **191,20** mg

Kw. tł. nas.: **19,73** g

Sód: **4,05** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
herbata (400g),
szynka ze straganu 50 g (50g)⁽²⁾,
pasta twarogowa z papryką 50 g (50g)⁽³⁾,
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko (50g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),
⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa pieczrkowa z makaronem (400g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
mizeria z sosem jogurtowo-koperkowym (120g)⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem (200g)⁽³⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, soja, laktoza, seler), ²(laktoza), ³(dwutlenek siarki i siarczyny, laktoza), ⁴(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne, seler)

Kolacja:

kiełbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
jogurt owocowy (150g)⁽²⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
rolada ze szpinaku z twarogiem i dip czosnkowy (50g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2946,92** kcal

Energia: **11357,27** kJ

Błonnik: **42,86** g

Białko: **120,33** g

Węglowodany: **442,61** g

Białko roślinne: **20,14** g

W tym cukry: **86,41** g

Białko zwierzęce: **38,40** g

Tłuszcze: **94,47** g

Cholesterol: **158,36** mg

Kw. tł. nas.: **22,82** g

Sód: **3,39** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
herbata (400g),
pasta twarogowa z papryką 50 g (50g)⁽²⁾,
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko (50g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽³⁾,
szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽⁴⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾,
drugie śniadanie: grejfrut (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(laktoza), ³(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny),
⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa pieczrkowa z makaronem (400g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
mizeria z sosem jogurtowo-koperkowym (120g)⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem (200g)⁽³⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)⁽⁴⁾,
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, soja, laktoza, seler), ²(laktoza), ³(dwutlenek siarki i siarczyny, laktoza), ⁴(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne, seler), ⁵(laktoza)

Kolacja:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata (400g),
rolada ze szpinaku z twargiem i dip czosnkowy (50g)⁽³⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(gluten, jaja, laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie: **3056,02** kcal

Energia: **11832,15** kJ

Błonnik: **61,86** g

Białko: **121,12** g

Węglowodany: **447,70** g

Białko roślinne: **19,94** g

W tym cukry: **92,71** g

Białko zwierzęce: **36,38** g

Tłuszcze: **103,24** g

Cholesterol: **198,44** mg

Kw. tł. nas.: **23,52** g

Sód: **3,90** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka wędzona a' 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z jaj 60g (60g)⁽²⁾,
roszponka 10g (10g),
kiełki (5g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
dżem w sztukach (10g),
herbata (400g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(jaja), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),
⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

kompot z jabłek i mrożonki (200g),
sur. z białej kapusty z marchewką (100g)⁽¹⁾,
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
szynka duszona w sosie własnym (60g)⁽³⁾,
koperkowa z ryżem (450g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, seler),
²(laktoza), ³(gluten, jaja, laktoza, gorczyca, soja, seler, orzeszki ziemne), ⁴(gluten, laktoza, seler)

Kolacja:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
ser topiony a'50 (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (80g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie: **4344,14** kcal

Energia: **16097,97** kJ

Błonnik: **25,25** g

Białko: **200,50** g

Węglowodany: **349,40** g

Białko roślinne: **11,11** g

W tym cukry: **92,54** g

Białko zwierzęce: **56,46** g

Tłuszcze: **496,73** g

Cholesterol: **1,30** g

Kw. tł. nas.: **22,65** g

Sód: **8,81** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z jaj 60g (60g)⁽²⁾,
roszponka 10g (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
kiełki (5g),
jogurt naturalny (150g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(jaja), ³(laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

kompot z jabłek i mrożonki (200g),
sur. z białej kapusty z marchewką (100g)⁽¹⁾,
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
szynka duszona w jarzynach (60g)⁽³⁾,
koperkowa z ryżem (450g)⁽⁴⁾,
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, seler),
²(laktoza), ³(gluten, jaja), ⁴(gluten, laktoza, seler), ⁵(laktoza)

Kolacja:

pieś gotowana z indyka 50 g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (80g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie: **4318,21** kcal

Energia: **15991,88** kJ

Błonnik: **28,67** g

Białko: **220,09** g

Węglowodany: **323,01** g

Białko roślinne: **15,72** g

W tym cukry: **49,96** g

Białko zwierzęce: **69,53** g

Tłuszcze: **497,77** g

Cholesterol: **1,34** g

Kw. tł. nas.: **18,02** g

Sód: **8,13** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

musztarda 1 sztuka (15g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata (400g),
miód naturalny a 25 g (25g),
pasta z twarogu i orzechami 50 g (50g)⁽³⁾,
szczypiorek 10 g (10g),
kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza, orzechy), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa jarzynowa (400g)⁽¹⁾,
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą (120g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ³(laktoza), ⁴(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam, laktoza, jaja, orzeszki ziemne)

Kolacja:

schab biały 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g (30g)⁽²⁾,
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią (80g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **4651,62** kcal

Energia: **17684,74** kJ

Błonnik: **49,25** g

Białko: **238,74** g

Węglowodany: **358,14** g

Białko roślinne: **10,15** g

W tym cukry: **88,49** g

Białko zwierzęce: **21,08** g

Tłuszcze: **502,52** g

Cholesterol: **1,48** g

Kw. tł. nas.: **27,50** g

Sód: **7,12** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

musztarda 1 sztuka (15g)⁽¹⁾,
szczypiorek 10 g (10g),
liść sałaty (10g),
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
jabłko (200g),
pasta z twarogu i orzechami 50 g (50g)⁽³⁾,
kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ²(laktoza), ³(laktoza, orzechy), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa jarzynowa (400g)⁽¹⁾,
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą (120g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽⁴⁾,
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ³(laktoza), ⁴(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam, laktoza, jaja, orzeszki ziemne), ⁵(laktoza)

Kolacja:

masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią (80g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
twarożek śmietankowy z rzodkiewką 50 g (50g)⁽³⁾,
szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam), ³(laktoza), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **4453,03** kcal

Energia: **16861,43** kJ

Błonnik: **56,25** g

Białko: **228,77** g

Węglowodany: **319,05** g

Białko roślinne: **11,55** g

W tym cukry: **57,92** g

Białko zwierzęce: **18,07** g

Tłuszcze: **504,19** g

Cholesterol: **1,47** g

Kw. tł. nas.: **30,81** g

Sód: **7,59** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
chrzan z jabłkiem 50 g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
jogurt naturalny (150g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽⁶⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gorczyca, jaja, laktoza, siarczany), ³(laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(jaja), ⁷(gluten, laktoza)

Obiad:

barszcz ukraiński (400g)⁽¹⁾,
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(laktoza), ³(ryby, seler)

Kolacja:

sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)⁽¹⁾,
baleron gotowany 50 g (50g)⁽²⁾,
rolada ze szpiankiem 50 g (50g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, laktoza), ²(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(gluten, jaja, laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2794,82** kcal

Energia: **9739,45** kJ

Błonnik: **36,38** g

Białko: **104,93** g

Węglowodany: **353,14** g

Białko roślinne: **17,96** g

W tym cukry: **114,63** g

Białko zwierzęce: **50,97** g

Tłuszcze: **80,39** g

Cholesterol: **92,11** mg

Kw. tł. nas.: **17,24** g

Sód: **20,09** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

chrzan z jabłkiem 50 g (50g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
kiwi 1 szt (75 g) (75g),
połudwica drobiowa a' 50g (50g)⁽³⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, jaja, laktoza, siarczany), ²(laktoza), ³(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(jaja), ⁶(gluten, laktoza), ⁷(laktoza)

Obiad:

barszcz ukraiński (400g)⁽¹⁾,
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)⁽³⁾,
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(laktoza), ³(ryby, seler), ⁴(laktoza)

Kolacja:

sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)⁽¹⁾,
rolada ze szpiankiem 50 g (50g)⁽²⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
pieś gotowana bianka 50 g (50g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, laktoza), ²(gluten, jaja, laktoza), ³(laktoza), ⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2357,79** kcal

Energia: **8070,08** kJ

Błonnik: **37,98** g

Białko: **112,56** g

Węglowodany: **298,15** g

Białko roślinne: **18,20** g

W tym cukry: **49,76** g

Białko zwierzęce: **55,96** g

Tłuszcze: **85,58** g

Cholesterol: **161,79** mg

Kw. tł. nas.: **15,44** g

Sód: **19,77** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)⁽¹⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata (400g),
liść sałaty (10g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽³⁾,
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)⁽⁴⁾,
kiełki (100g),
papryka a' 50 g (50g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁴(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin, gorczyca, seler), ⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

szynka duszona z rodzynką (60g)⁽¹⁾,
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)⁽³⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
żurek (400g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja), ²(laktoza), ³(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, laktoza), ⁴(gluten, laktoza, soja, jaja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler)

Kolacja:

sałata lodowa z tuńczykiem (80g)⁽¹⁾,
pasztet a' 50 g (50g)⁽²⁾,
połudwica sopocka 50 g (50g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryby), ²(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **4874,15** kcal

Energia: **18571,82** kJ

Błonnik: **23,74** g

Białko: **414,86** g

Węglowodany: **416,48** g

Białko roślinne: **222,31** g

W tym cukry: **87,72** g

Białko zwierzęce: **51,42** g

Tłuszcze: **454,80** g

Cholesterol: **1,92** g

Kw. tł. nas.: **22,42** g

Sód: **12,78** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

pierś gotowana z indyka 50 g (50g)⁽¹⁾,
 kiełki (100g),
 liść sałaty (10g),
 masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
 herbata (400g),
 pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)⁽³⁾,
 pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
 papryka a' 50 g (50g),
 płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾,
 drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(gluten, orzechy, soja, sezam, tulin, gorczyca, seler), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(gluten, laktoza), ⁶(laktoza)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
 kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
 buraczki z ziołami (180g)⁽²⁾,
 szynka duszona z rodzynką (60g)⁽³⁾,
 żurek (400g)⁽⁴⁾,
 podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza), ²(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), ³(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja), ⁴(gluten, laktoza, soja, jaja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), ⁵(laktoza)

Kolacja:

sałata lodowa z tuńczykiem (80g)⁽¹⁾,
 pasztet a' 50 g (50g)⁽²⁾,
 liść sałaty (10g),
 masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
 herbata b/c (400g),
 pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
 polędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽⁵⁾,
 posiłek nocny: serek homogenizowany (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryby), ²(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny)

Kalorie: 4883,88 kcal

Energia: 18489,10 kJ

Błonnik: 26,91 g

Białko: 427,73 g

Węglowodany: 329,38 g

Białko roślinne: 227,26 g

W tym cukry: 55,61 g

Białko zwierzęce: 66,19 g

Tłuszcze: 463,60 g

Cholesterol: 1,99 g

Kw. tł. nas.: 21,10 g

Sód: 12,71 g