



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i twarogu 50g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
sał. z marchewki got., ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

ryż dodatek do drugiego dania 200 g (200g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
warzywa mix 100g (100g),
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)⁽²⁾,
pomidorowa z ryżem (400g)⁽³⁾,
podwieczorek: serek homogenizowany (150g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
pierś gotowana z indyka 50 g (50g)⁽²⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
sałatka z selera konserwowego i ziół z jogurtem (80g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2481,89** kcal

Energia: **8587,60** kJ

Błonnik: **45,88** g

Białko: **220,80** g

Węglowodany: **380,68** g

Białko roślinne: **15,94** g

W tym cukry: **56,74** g

Białko zwierzęce: **39,84** g

Tłuszcze: **426,89** g

Cholesterol: **1,37** g

Kw. tł. nas.: **12,36** g

Sód: **4,45** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i twarogu 50g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
jabłko (200g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
sał. z marchewki got., ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)⁽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(laktoza, ryby), ³(laktoza), ⁴(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

ryż dodatek do drugiego dania 200 g (200g)⁽¹⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
marchewka z groszkiem (120g)⁽²⁾,
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)⁽³⁾,
pomidorowa z makaronem (400g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

salceson 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser topiony a'50 (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
sałatka z selera konserwowego, ananasa i jogurtu (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(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, soja), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2786,08** kcal

Energia: **9861,00** kJ

Błonnik: **40,15** g

Białko: **121,29** g

Węglowodany: **413,90** g

Białko roślinne: **20,47** g

W tym cukry: **114,19** g

Białko zwierzęce: **47,47** g

Tłuszcze: **80,31** g

Cholesterol: **280,80** mg

Kw. tł. nas.: **23,31** g

Sód: **4,63** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),
ogórek konserwowy a' 50g (50g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽³⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
sur. z kapusty pekińskiej, selerem naciowym (80g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
pulpet gotowany z indyka (90g)⁽³⁾,
zupa ministrone (400g)⁽⁴⁾,
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
sałatka śledziowa 80 g (80g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
pierś gotowana z indyka 50 g (50g)⁽⁴⁾,
kiwi 1 szt (75 g) (75g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3545,80** kcal

Energia: **12631,94** kJ

Błonnik: **34,44** g

Białko: **185,37** g

Węglowodany: **375,45** g

Białko roślinne: **28,16** g

W tym cukry: **32,82** g

Białko zwierzęce: **67,04** g

Tłuszcze: **178,88** g

Cholesterol: **211,23** mg

Kw. tł. nas.: **33,86** g

Sód: **4,83** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),
ogórek konserwowy a' 50g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
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(gorczyca), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

kotlet pożarski (90g)⁽¹⁾,
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
sur. z kapusty pekińskiej, selerem naciowym (80g)⁽³⁾,
kompot z jabłek i mrozonki (200g),
zupa ministrone (400g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mielonka tyrolska 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
mandarynka 1szt. (80 g) (80g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
sałatka śledziowa 80 g (80g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3599,31** kcal

Energia: **12710,46** kJ

Błonnik: **32,96** g

Białko: **170,14** g

Węglowodany: **422,58** g

Białko roślinne: **27,50** g

W tym cukry: **91,39** g

Białko zwierzęce: **54,86** g

Tłuszcze: **170,91** g

Cholesterol: **198,71** mg

Kw. tł. nas.: **33,66** g

Sód: **5,16** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
ogórek świeży a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
jogurt naturalny (150g)⁽⁴⁾,
pasta z jaj 100 g (90g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g),
schab pieczony z pieczarką (65g),
zupa grochowa (400g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
mix sałat z pomidorem, ogór, rzodkiewką, musz fran (80g)⁽²⁾,
połędwica drobiowa a' 70 g (70g)⁽³⁾,
ser mozzarella 50 g (50g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek homogenizowany (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2303,79** kcal

Energia: **9816,31** kJ

Błonnik: **16,82** g

Białko: **245,13** g

Węglowodany: **284,18** g

Białko roślinne: **7,80** g

W tym cukry: **31,42** g

Białko zwierzęce: **56,93** g

Tłuszcze: **483,36** g

Cholesterol: **1,44** g

Kw. tł. nas.: **25,56** g

Sód: **3,01** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
ogórek świeży a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
dżem w sztukach (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
pasta z jaj 100 g (90g)⁽⁵⁾

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(jaja)

Obiad:

ziemniaki (220g)⁽¹⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g),
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
schab pieczony z pieczarką (65g),
zupa grochowa (400g)⁽²⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty z ziołami i czosnkiem 30g (30g)⁽²⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
mix sałat z pomidorem, ogór, rzodkiewką, musz fran (80g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁶⁾

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, laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2304,66** kcal

Energia: **9898,92** kJ

Błonnik: **17,02** g

Białko: **230,72** g

Węglowodany: **340,92** g

Białko roślinne: **7,80** g

W tym cukry: **92,19** g

Białko zwierzęce: **44,82** g

Tłuszcze: **466,71** g

Cholesterol: **1,38** g

Kw. tł. nas.: **21,04** g

Sód: **2,28** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

pasta twarogowa z jajkiem i szczypiorkiem (50g)⁽¹⁾,
pomidor a' 50g (50g),
roszponka 10g (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
jogurt naturalny (150g)⁽³⁾,
połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym (270g)⁽¹⁾,
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
sur. z marchewki i chrzanu (100g)⁽³⁾,
kompot z jabłek i mrożonki b/c (200g),
krupnik jęczmienny (400g)⁽⁴⁾,
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

ser żółty salami 30g (30g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
sał. z dzikiego ryżu, pomidor susz, szpin, oliwki (80g)⁽³⁾,
herbata b/c (400g),
połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽⁴⁾,
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽⁵⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁶⁾,
posiłek nocny: jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2145,70 kcal

Energia: 10161,87 kJ

Błonnik: 20,91 g

Białko: 96,69 g

Węglowodany: 257,28 g

Białko roślinne: 9,66 g

W tym cukry: 66,54 g

Białko zwierzęce: 48,59 g

Tłuszcze: 87,21 g

Cholesterol: 214,95 mg

Kw. tł. nas.: 22,20 g

Sód: 2,34 g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

polędwica sopocka 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z jajkiem i szczypiorkiem (50g)⁽²⁾,
pomidor a' 50g (50g),
roszponka 10g (10g),
jogurt owocowy (150g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym (270g)⁽¹⁾,
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
kompot z jabłek i mrożonki (200g),
sur. z marchewki i chrzanu (100g)⁽³⁾,
krupnik jęczmienny (400g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka konserwowa 50g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty salami 30g (30g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
herbata (400g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
jabłko (200g),
sał. z dzikiego ryżu, pomidor susz, szpin, oliwki (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(gluten, jaja, gorczyca), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2218,44** kcal

Energia: **12632,02** kJ

Błonnik: **17,91** g

Białko: **95,97** g

Węglowodany: **307,11** g

Białko roślinne: **9,73** g

W tym cukry: **110,41** g

Białko zwierzęce: **41,92** g

Tłuszcze: **75,28** g

Cholesterol: **148,87** mg

Kw. tł. nas.: **24,32** g

Sód: **2,35** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

płatki z mlekiem (250g)⁽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⁾,
połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pasztet a' 50 g (50g)⁽¹⁾,
jabłko (200g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata b/c (400g),
szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽³⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
sałatka z tuńczyka 80 g (80g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2690,94** kcal
Energia: **9263,34** kJ
Błonnik: **24,33** g Białko: **190,97** g
Węglowodany: **310,14** g Białko roślinne: **27,42** g
W tym cukry: **64,33** g Białko zwierzęce: **41,27** g
Tłuszcze: **108,41** g Cholesterol: **323,65** mg
Kw. tł. nas.: **46,83** g Sód: **5,78** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

pieczywo śniadanie (200g)⁽¹⁾,
baleron gotowany 50 g (50g)⁽²⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)⁽³⁾,
papryka a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽¹⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽²⁾,
pasztet a' 50 g (50g)⁽³⁾,
jabłko (200g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
sałatka z tuńczyka 80 g (80g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2925,26** kcal

Energia: **10287,70** kJ

Błonnik: **24,33** g

Białko: **225,06** g

Węglowodany: **362,17** g

Białko roślinne: **27,89** g

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

Białko zwierzęce: **35,29** g

Tłuszcze: **448,88** g

Cholesterol: **1,41** g

Kw. tł. nas.: **31,92** g

Sód: **5,99** 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),
płatki z mlekiem (250g)⁽³⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
twarożek z ogórkiem świeżym i czarnuszką 90 g (90g)⁽⁵⁾,
kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽⁶⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2646,43** kcal

Energia: **9568,23** kJ

Błonnik: **113,64** g

Białko: **124,89** g

Węglowodany: **326,49** g

Białko roślinne: **13,53** g

W tym cukry: **40,33** g

Białko zwierzęce: **53,45** g

Tłuszcze: **93,28** g

Cholesterol: **150,07** mg

Kw. tł. nas.: **13,07** g

Sód: **19,74** 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),
pieczywo śniadanie (200g)⁽³⁾,
kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽⁴⁾,
twarożek z ogórkiem świeżym i czarnuszką 90 g (90g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pieczywo kolacja (200g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
sałatka jarzynowa (120g)⁽³⁾,
tymbaliki drobiowe (90g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
pierś gotowana bianka 50 g (50g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2977,24** kcal

Energia: **10646,87** kJ

Błonnik: **46,61** g

Białko: **213,08** g

Węglowodany: **295,00** g

Białko roślinne: **18,37** g

W tym cukry: **49,95** g

Białko zwierzęce: **89,76** g

Tłuszcze: **134,51** g

Cholesterol: **193,83** mg

Kw. tł. nas.: **37,05** g

Sód: **5,58** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pieczywo kolacja (200g)⁽¹⁾,
schab z beczki 50 g (50g)⁽²⁾,
ser żółty gouda 30g (30g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
sałatka jarzynowa (120g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2862,99** kcal

Energia: **10379,33** kJ

Błonnik: **42,60** g

Białko: **175,06** g

Węglowodany: **340,84** g

Białko roślinne: **15,62** g

W tym cukry: **101,93** g

Białko zwierzęce: **55,31** g

Tłuszcze: **120,17** g

Cholesterol: **132,13** mg

Kw. tł. nas.: **34,86** g

Sód: **5,58** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pieczywo kolacja (200g)⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
jabłko (200g),
szynka z piersi indyka 50 g (50g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
sałatka z makaronu razowego ze szpinakiem i fetą (80g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2804,76 kcal

Energia: 11043,91 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: 4,65 g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza), ²(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ³(laktoza),

⁴(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ⁵(laktoza)

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

²(laktoza), ³(dwutlenek siarki i siarczyny, seler), ⁴(gluten, laktoza, seler)

Kolacja:

pieczywo kolacja (200g)⁽¹⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
herbata (400g),
jabłko (200g),
polędwica sopocka 50 g (50g)⁽³⁾,
sałatka z makaronu razowego ze szpinakiem i fetą (80g)⁽⁴⁾,
ser żółty z ziołami i czosnkiem 30g (30g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ²(laktoza), ³(jaja, gluten, soja,

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

Kalorie: **2945,03** kcal

Energia: **11488,76** 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: **4,40** 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⁾,
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g),
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁷⁾

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, laktoza), ⁷(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

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 (40g)⁽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⁾,
posiłek nocny:jogurt naturalny (150g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
pierś gotowana białka 50 g (50g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2591,81** kcal

Energia: **8654,62** kJ

Błonnik: **27,23** g

Białko: **114,80** g

Węglowodany: **341,97** g

Białko roślinne: **12,27** g

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

Białko zwierzęce: **66,24** g

Tłuszcze: **90,93** g

Cholesterol: **238,52** mg

Kw. tł. nas.: **19,37** g

Sód: **3,70** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽¹⁾,
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),
herbata b/c (400g)

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)⁽⁶⁾

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), ⁶(laktoza)

Kalorie: **3219,22** kcal

Energia: **12464,75** kJ

Błonnik: **61,86** g

Białko: **181,12** g

Węglowodany: **430,74** g

Białko roślinne: **19,94** g

W tym cukry: **75,75** g

Białko zwierzęce: **36,38** g

Tłuszcze: **126,24** g

Cholesterol: **198,44** mg

Kw. tł. nas.: **38,52** g

Sód: **3,90** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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:

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

Kalorie: **3098,42** kcal

Energia: **11963,27** kJ

Błonnik: **42,86** g

Białko: **174,73** g

Węglowodany: **433,71** g

Białko roślinne: **19,94** g

W tym cukry: **89,41** g

Białko zwierzęce: **33,00** g

Tłuszcze: **115,17** g

Cholesterol: **158,36** mg

Kw. tł. nas.: **36,52** g

Sód: **3,32** g