



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

koperkowa z ziemniakami (450g)<sup>(1)</sup>,  
szynka duszona w jarzynach (60g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z białej kapusty z marchewką (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
**podwieczorek: serek tartare (80g)<sup>(5)</sup>**

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twaróg (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (80g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
**posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)<sup>(6)</sup>**

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2836,18** kcal

Energia: **9757,68** kJ

Błonnik: **28,63** g

Białko: **219,13** g

Węglowodany: **309,27** g

Białko roślinne: **16,44** g

W tym cukry: **50,32** g

Białko zwierzęce: **69,53** g

Tłuszcze: **497,89** g

Cholesterol: **1,35** g

Kw. tł. nas.: **17,98** g

Sód: **4,95** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

koperkowa z ziemniakami (450g)<sup>(1)</sup>,  
szynka duszona w sosie własnym (60g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z białej kapusty z marchewką (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser topiony a'50 (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (80g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2861,59** kcal

Energia: **9858,57** kJ

Błonnik: **25,21** g

Białko: **199,43** g

Węglowodany: **336,23** g

Białko roślinne: **11,83** g

W tym cukry: **92,90** g

Białko zwierzęce: **56,35** g

Tłuszcze: **496,60** g

Cholesterol: **1,30** g

Kw. tł. nas.: **22,57** g

Sód: **5,14** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek śmietankowy z rzodkiewką 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a\*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 3215,78 kcal

Energia: 11587,68 kJ

Błonnik: 56,25 g

Białko: 186,77 g

Węglowodany: 323,00 g

Białko roślinne: 11,55 g

W tym cukry: 85,87 g

Białko zwierzęce: 18,07 g

Tłuszcze: 156,19 g

Cholesterol: 335,67 mg

Kw. tł. nas.: 45,81 g

Sód: 3,63 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

kompot owocowy (200g),  
zupa jarzynowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<sup>(2)</sup>,  
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą (120g)<sup>(3)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

schab biały 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser żółty gouda 30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a\*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
herbata (400g),  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3229,62** kcal

Energia: **11681,74** 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: **3,56** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(2)</sup>,  
chrzan z jabłkiem 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
jogurt naturalny (150g)<sup>(4)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(7)</sup>,  
drugie śniadanie: kiwi (150g)<sup>(8)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>2</sup>(jaja), <sup>3</sup>(gorczyca, jaja, laktoza, siarczany), <sup>4</sup>(laktoza),  
<sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(gluten, laktoza),  
<sup>8</sup>(laktoza)

### Obiad:

pejzanka (450g)<sup>(1)</sup>,  
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<sup>(4)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), <sup>2</sup>(ryby, seler), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

pieś gotowana bianka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
rolada z marchewka 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2600,91** kcal

Energia: **8762,39** kJ

Błonnik: **31,03** g

Białko: **171,96** g

Węglowodany: **302,46** g

Białko roślinne: **11,87** g

W tym cukry: **69,84** g

Białko zwierzęce: **62,63** g

Tłuszcze: **107,36** g

Cholesterol: **172,36** mg

Kw. tł. nas.: **30,56** g

Sód: **19,85** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

pejzanka (450g)<sup>(1)</sup>,  
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), <sup>2</sup>(ryby, seler), <sup>3</sup>(laktoza)

### Kolacja:

baleron gotowany 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
rolada z marchewka 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2893,19** kcal

Energia: **9816,51** kJ

Błonnik: **31,03** g

Białko: **158,64** g

Węglowodany: **333,60** g

Białko roślinne: **12,33** g

W tym cukry: **103,46** g

Białko zwierzęce: **51,24** g

Tłuszcze: **99,56** g

Cholesterol: **90,68** mg

Kw. tł. nas.: **30,67** g

Sód: **20,09** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2611,46 kcal

Energia: 8985,83 kJ

Błonnik: 23,58 g

Białko: 231,34 g

Węglowodany: 334,22 g

Białko roślinne: 25,79 g

W tym cukry: 66,74 g

Białko zwierzęce: 41,27 g

Tłuszcze: 456,34 g

Cholesterol: 1,45 g

Kw. tł. nas.: 31,78 g

Sód: 5,25 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, jaja, soja, seler), <sup>2</sup>(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2930,78** kcal

Energia: **10315,19** kJ

Błonnik: **23,58** g

Białko: **223,42** g

Węglowodany: **365,26** g

Białko roślinne: **26,25** g

W tym cukry: **100,36** g

Białko zwierzęce: **35,29** g

Tłuszcze: **448,80** g

Cholesterol: **1,41** g

Kw. tł. nas.: **31,87** g

Sód: **5,07** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa jarzynowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab pieczony z żurawiną (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z czerwonej kapusty (100g),  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (80g)<sup>(4)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, laktoza, seler), <sup>2</sup>(laktoza, gorczyca, gluten, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2878,87** kcal

Energia: **10628,20** kJ

Błonnik: **108,95** g

Białko: **137,17** g

Węglowodany: **464,12** g

Białko roślinne: **11,96** g

W tym cukry: **67,97** g

Białko zwierzęce: **30,75** g

Tłuszcze: **100,69** g

Cholesterol: **214,11** mg

Kw. tł. nas.: **14,83** g

Sód: **3,54** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z ogórkiem świeżym i czarnuszką 90 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
musztarda 1 sztuka (15g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
miód naturalny a 25 g (25g),  
masło extra a\*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa jarzynowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab pieczony z żurawiną (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z czerwonej kapusty (100g),  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, laktoza, seler), <sup>2</sup>(laktoza, gorczyca, gluten, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), <sup>3</sup>(laktoza)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2746,41 kcal

Energia: 10084,92 kJ

Błonnik: 49,07 g

Białko: 123,31 g

Węglowodany: 474,84 g

Białko roślinne: 11,40 g

W tym cukry: 86,89 g

Białko zwierzęce: 21,65 g

Tłuszcze: 88,79 g

Cholesterol: 193,79 mg

Kw. tł. nas.: 13,39 g

Sód: 3,41 g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa ogórkowa z ziemniakami (400g)<sup>(1)</sup>,  
szynka duszona w jarzynach (60g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
buraczki z ziołami (180g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
**podwieczorek: serek tartare** (80g)<sup>(5)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3076,99** kcal

Energia: **11071,12** kJ

Błonnik: **46,61** g

Białko: **213,08** g

Węglowodany: **319,95** g

Białko roślinne: **18,37** g

W tym cukry: **74,90** 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:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa ogórkowa z ziemniakami (400g)<sup>(1)</sup>,  
szynka duszona w sosie własnym (60g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem (400g)<sup>(1)</sup>,  
pulpet gotowany z indyka (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z selera z jabłkiem z rodzynką 120 g (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (80g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3009,57** kcal

Energia: **11759,90** kJ

Błonnik: **48,36** g

Białko: **236,82** g

Węglowodany: **481,14** g

Białko roślinne: **11,54** g

W tym cukry: **71,89** g

Białko zwierzęce: **52,29** g

Tłuszcze: **465,04** g

Cholesterol: **1,31** g

Kw. tł. nas.: **41,42** g

Sód: **4,73** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem (400g)<sup>(1)</sup>,  
kotlet pożarski (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z selera z jabłkiem z rodzynką 120 g (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, laktoza, seler), <sup>2</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, laktoza), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny, seler)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3050,09** kcal

Energia: **11780,50** kJ

Błonnik: **48,36** g

Białko: **233,15** g

Węglowodany: **512,21** g

Białko roślinne: **12,01** g

W tym cukry: **105,51** g

Białko zwierzęce: **56,86** g

Tłuszcze: **459,33** g

Cholesterol: **1,25** g

Kw. tł. nas.: **38,32** g

Sód: **4,47** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
rolada ze szpinaku z twarogiem i dip czosnkowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
jogurt naturalny (150g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa pieczrkowa z makaronem (400g)<sup>(1)</sup>,  
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)<sup>(2)</sup>,  
kasza gryczana z masłem (200g)<sup>(3)</sup>,  
mizeria z sosem jogurtowo-koperkowym (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z jajkiem i szczypiorkiem (50g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor a' 50g (50g),  
roszponka 10g (10g),  
jogurt naturalny (150g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(6)</sup>,  
drugie śniadanie - jabłko (150g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z natką (50g)<sup>(2)</sup>,  
sał. z dzikiego ryżu, pomidor susz, szpin, oliwki (80g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<sup>(4)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny: kiwi (70g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2819,86 kcal

Energia: 10929,94 kJ

Błonnik: 32,44 g

Białko: 107,38 g

Węglowodany: 423,81 g

Białko roślinne: 10,56 g

W tym cukry: 85,20 g

Białko zwierzęce: 42,51 g

Tłuszcze: 89,09 g

Cholesterol: 271,59 mg

Kw. tł. nas.: 25,09 g

Sód: 4,10 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

polędwica sopocka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z jajkiem i szczypiorkiem (50g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor a' 50g (50g),  
roszponka 10g (10g),  
jogurt owocowy (150g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

szynka konserwowa 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser żółty salami 30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
sał. z dzikiego ryżu, pomidor susz, szpin, oliwki (80g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
jabłko (200g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2821,44** kcal

Energia: **13042,82** kJ

Błonnik: **29,41** g

Białko: **105,95** g

Węglowodany: **445,82** g

Białko roślinne: **10,58** g

W tym cukry: **104,11** g

Białko zwierzęce: **35,52** g

Tłuszcze: **81,75** g

Cholesterol: **136,87** mg

Kw. tł. nas.: **25,60** g

Sód: **4,10** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

barszcz ukraiński (400g)<sup>(1)</sup>,  
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<sup>(4)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, laktoza, seler), <sup>2</sup>(ryby, seler), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

pierś gotowana bianka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
rolada z marchewka z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2675,88** kcal

Energia: **9130,57** kJ

Błonnik: **38,08** g

Białko: **172,61** g

Węglowodany: **328,55** g

Białko roślinne: **18,20** g

W tym cukry: **76,91** g

Białko zwierzęce: **55,96** g

Tłuszcze: **106,33** g

Cholesterol: **161,79** mg

Kw. tł. nas.: **29,37** g

Sód: **19,75** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

barszcz ukraiński (400g)<sup>(1)</sup>,  
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, laktoza, seler), <sup>2</sup>(ryby, seler), <sup>3</sup>(laktoza)

### Kolacja:

baleron gotowany 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
rolada z marchewką z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3013,16** kcal

Energia: **10375,70** kJ

Błonnik: **36,48** g

Białko: **164,99** g

Węglowodany: **358,59** g

Białko roślinne: **17,96** g

W tym cukry: **116,83** g

Białko zwierzęce: **50,97** g

Tłuszcze: **101,14** g

Cholesterol: **92,11** mg

Kw. tł. nas.: **31,18** g

Sód: **20,07** g