



## 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>,  
liść sałaty (10g),  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<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: grejfrut (100g)

#### 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>(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

zupa jarzynowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<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>(laktoza), <sup>4</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>5</sup>(laktoza)

### Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jajko gotowane 1szt (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 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>(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: 3037,94 kcal

Energia: 10902,18 kJ

Błonnik: 72,25 g

Białko: 231,84 g

Węglowodany: 329,08 g

Białko roślinne: 10,95 g

W tym cukry: 68,17 g

Białko zwierzęce: 18,07 g

Tłuszcze: 496,94 g

Cholesterol: 1,49 g

Kw. tł. nas.: 23,70 g

Sód: 4,08 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z twarogu i orzechami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
miód naturalny a 25 g (25g),  
musztarda 1 sztuka (15g)<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>(laktoza, orzechy), <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>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

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>(laktoza), <sup>4</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny)

### 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>,  
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>(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: **3220,87** kcal

Energia: **11646,74** kJ

Błonnik: **49,25** g

Białko: **237,71** g

Węglowodany: **357,09** g

Białko roślinne: **10,15** g

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

Białko zwierzęce: **21,08** g

Tłuszcze: **502,32** g

Cholesterol: **1,48** g

Kw. tł. nas.: **24,60** g

Sód: **3,56** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z tuńczyka i twarogu 50g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sał. z marchewki got., ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<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>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

ziemniaki (220g)<sup>(1)</sup>,  
szynka duszona z rodzynką (60g)<sup>(2)</sup>,  
buraczki z ziołami (180g)<sup>(3)</sup>,  
pomidorowa z makaronem (400g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)<sup>(5)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

pieś gotowana z indyka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z selera konserwowego i ziół z jogurtem (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 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), <sup>3</sup>(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam, jaja, laktoza, dwutlenek siarki oraz siarczyny, soja), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: 2708,12 kcal

Energia: 9266,87 kJ

Błonnik: 43,65 g

Białko: 186,02 g

Węglowodany: 352,07 g

Białko roślinne: 25,92 g

W tym cukry: 91,40 g

Białko zwierzęce: 72,35 g

Tłuszcze: 95,17 g

Cholesterol: 170,74 mg

Kw. tł. nas.: 30,19 g

Sód: 4,03 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

szynka z kurcząt 50 g <sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
pasta z tuńczyka i twarogu 50g <sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
sał. z marchewki got.,ogór. kisz.olejem musz.francu <sup>(80g)</sup><sup>(3)</sup>,  
liść sałaty <sup>(10g)</sup>,  
jabłko <sup>(200g)</sup>,  
masło extra a\*10g zaw. tłuszczu 82%/100g <sup>(10g)</sup><sup>(4)</sup>,  
pieczywo śniadanie <sup>(200g)</sup><sup>(5)</sup>,  
herbata <sup>(400g)</sup>,  
płatki z mlekiem <sup>(250g)</sup><sup>(6)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

ziemniaki <sup>(220g)</sup><sup>(1)</sup>,  
szynka duszona z rodzynką <sup>(60g)</sup><sup>(2)</sup>,  
buraczki zasmażane a \* 100 g <sup>(120g)</sup><sup>(3)</sup>,  
pomidorowa z makaronem <sup>(400g)</sup><sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy <sup>(200g)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

salceson 50 g <sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
ser topiony a\*50 <sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
sałatka z selera konserwowego, ananasa i jogurtu <sup>(80g)</sup><sup>(3)</sup>,  
liść sałaty <sup>(10g)</sup>,  
masło extra a\*10g zaw. tłuszczu 82%/100g <sup>(10g)</sup><sup>(4)</sup>,  
herbata <sup>(400g)</sup>,  
pieczywo kolacja <sup>(200g)</sup><sup>(5)</sup>,  
posiłek nocny: serek kanapkowy <sup>(120g)</sup><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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, soja), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2906,16** kcal

Energia: **10135,78** kJ

Błonnik: **41,59** g

Białko: **179,85** g

Węglowodany: **377,83** g

Białko roślinne: **24,24** g

W tym cukry: **121,27** g

Białko zwierzęce: **73,47** g

Tłuszcze: **108,59** g

Cholesterol: **199,30** mg

Kw. tł. nas.: **39,53** g

Sód: **4,51** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
papryka a' 50 g (50g),  
liść sałaty (10g),  
kiełki (100g),  
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>(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>5</sup>(gluten, laktoza),  
<sup>6</sup>(laktoza)

### Obiad:

żurek (400g)<sup>(1)</sup>,  
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ryż dodatek do drugiego dania 200 g (200g)<sup>(3)</sup>,  
marchewka z groszkiem (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, laktoza, soja, jaja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, 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:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałata lodowa z tuńczykiem (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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>3</sup>(ryby), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2565,16** kcal  
Energia: **8946,62** kJ  
Błonnik: **22,29** g                      Białko: **206,94** g  
Węglowodany: **415,21** g                Białko roślinne: **9,33** g  
W tym cukry: **43,73** g                Białko zwierzęce: **22,87** g  
Tłuszcze: **446,75** g                    Cholesterol: **1,33** g  
Kw. tł. nas.: **18,27** g                    Sód: **4,30** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
papryka a' 50 g (50g),  
liść sałaty (10g),  
kielki (100g),  
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>(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>5</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

żurek (400g)<sup>(1)</sup>,  
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ryż dodatek do drugiego dania 200 g (200g)<sup>(3)</sup>,  
marchewka z groszkiem (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

połędwica sopocka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałata lodowa z tuńczykiem (80g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>3</sup>(ryby), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2540,76** kcal

Energia: **8901,10** kJ

Błonnik: **22,29** g

Białko: **201,16** g

Węglowodany: **446,24** g

Białko roślinne: **9,80** g

W tym cukry: **77,35** g

Białko zwierzęce: **19,02** g

Tłuszcze: **434,59** g

Cholesterol: **1,30** g

Kw. tł. nas.: **16,61** g

Sód: **4,13** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z jaj 100 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
twaróg (50g)<sup>(3)</sup>,  
ogórek świeży a' 50 g (50g),  
liść sałaty (10g),  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<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>(jaja), <sup>3</sup>(laktoza), <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), <sup>7</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

zupa grochowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab pieczony z pieczarką (65g),  
ziemniaki (220g)<sup>(2)</sup>,  
sur. z czerwonej kapusty (100g),  
kompot owocowy (200g),  
podwieczerek: serek homogenizowany (150g)<sup>(3)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

pieś gotowana bianka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek ze szczypiorkiem (50g)<sup>(2)</sup>,  
mix sałat z pomidorem, ogór, rzodkiewką, musz fran (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 tartare (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, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2912,35** kcal

Energia: **10368,90** kJ

Błonnik: **33,72** g

Białko: **249,06** g

Węglowodany: **475,22** g

Białko roślinne: **9,36** g

W tym cukry: **78,07** g

Białko zwierzęce: **42,95** g

Tłuszcze: **472,75** g

Cholesterol: **1,52** g

Kw. tł. nas.: **30,72** g

Sód: **4,19** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z jaj 100 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
twaróg (50g)<sup>(3)</sup>,  
ogórek świeży a' 50 g (50g),  
liść sałaty (10g),  
dżem w sztukach (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>(jaja), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek ze szczypiorkiem (50g)<sup>(2)</sup>,  
mix sałat z pomidorem, ogór, rzodkiewką, musz fran (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 tartare (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, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2775,50** kcal

Energia: **9804,40** kJ

Błonnik: **26,92** g

Białko: **145,41** g

Węglowodany: **458,42** g

Białko roślinne: **7,96** g

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

Białko zwierzęce: **42,64** g

Tłuszcze: **100,60** g

Cholesterol: **314,56** mg

Kw. tł. nas.: **30,27** g

Sód: **3,73** g



## 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),  
kiełki (0,03g),  
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: **2794,47** kcal

Energia: **9590,84** kJ

Błonnik: **26,78** g

Białko: **215,44** g

Węglowodany: **305,78** g

Białko roślinne: **12,75** g

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

Białko zwierzęce: **69,53** g

Tłuszcze: **495,47** g

Cholesterol: **1,35** g

Kw. tł. nas.: **17,21** g

Sód: **4,94** 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 (0,03g),  
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: **2862,45** kcal

Energia: **9862,01** kJ

Błonnik: **25,25** g

Białko: **199,51** g

Węglowodany: **336,30** g

Białko roślinne: **11,91** g

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

Białko zwierzęce: **56,35** g

Tłuszcze: **496,65** g

Cholesterol: **1,30** g

Kw. tł. nas.: **22,59** 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 z jabłek (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: 3205,83 kcal

Energia: 11544,63 kJ

Błonnik: 56,65 g

Białko: 186,85 g

Węglowodany: 320,43 g

Białko roślinne: 11,63 g

W tym cukry: 82,84 g

Białko zwierzęce: 18,07 g

Tłuszcze: 156,27 g

Cholesterol: 335,67 mg

Kw. tł. nas.: 45,82 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:

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 z jabłek (200g)

#### 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 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: **3304,67** kcal

Energia: **11943,69** kJ

Błonnik: **49,65** g

Białko: **196,82** g

Węglowodany: **334,57** g

Białko roślinne: **10,23** g

W tym cukry: **88,46** g

Białko zwierzęce: **21,08** g

Tłuszcze: **154,60** g

Cholesterol: **350,23** mg

Kw. tł. nas.: **42,51** g

Sód: **3,16** 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: **2574,21** kcal

Energia: **8655,59** kJ

Błonnik: **31,03** g

Białko: **166,86** g

Węglowodany: **302,46** g

Białko roślinne: **11,87** g

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

Białko zwierzęce: **57,53** g

Tłuszcze: **106,70** g

Cholesterol: **172,36** mg

Kw. tł. nas.: **30,43** g

Sód: **16,85** 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 kiszonej 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: **2866,49** kcal

Energia: **9709,71** kJ

Błonnik: **31,03** g

Białko: **153,54** g

Węglowodany: **333,60** g

Białko roślinne: **12,33** g

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

Białko zwierzęce: **46,14** g

Tłuszcze: **98,90** g

Cholesterol: **90,68** mg

Kw. tł. nas.: **30,53** g

Sód: **17,09** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

połudwica 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>,  
pulpet gotowany w jarzynach (60g)<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>(jaja, laktoza, seler), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza),  
<sup>5</sup>(laktoza)

### Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet 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: 2577,85 kcal  
Energia: 8607,62 kJ  
Błonnik: 23,68 g      Białko: 220,90 g  
Węglowodany: 334,18 g      Białko roślinne: 25,70 g  
W tym cukry: 66,84 g      Białko zwierzęce: 53,01 g  
Tłuszcze: 455,93 g      Cholesterol: 1,41 g  
Kw. tł. nas.: 35,92 g      Sód: 5,36 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

ziemniaczana z zacierką (400g)<sup>(1)</sup>,  
pulpet gotowany w jarzynach (60g)<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>(jaja, laktoza, seler), <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: **2488,45** kcal

Energia: **8302,10** kJ

Błonnik: **23,68** g

Białko: **203,88** g

Węglowodany: **364,75** g

Białko roślinne: **25,70** g

W tym cukry: **100,46** g

Białko zwierzęce: **38,39** g

Tłuszcze: **441,73** g

Cholesterol: **1,37** g

Kw. tł. nas.: **33,45** g

Sód: **4,87** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

żurek z jajkiem i kielbasą (300g)<sup>(1)</sup>,  
szynka wędzona a\*30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
schab z beczki 30 g (30g)<sup>(3)</sup>,  
jajko w sosie tatarskim (80g)<sup>(4)</sup>,  
rzodkiewka ze szczypiorkiem (50g),  
kielki (0,03g),  
liść sałaty (10g),  
szczypiorek- dekoracja (0g),  
pieczywo mieszane (150g)<sup>(5)</sup>,  
masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(6)</sup>,  
herbata lipton z cytr. (400g),  
kawa naturalna z mlekiem (200g)<sup>(7)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

rosół z makaronem (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab po cygańsku (65g),  
ziemniaki (220g)<sup>(2)</sup>,  
mizeria ze śmietaną (120g)<sup>(3)</sup>,  
herbata z cytryną (400g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

kielbasa biała z cebulka z musem chrzanowym 120 g (120g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
szynka wędzona a\*30g (50g)<sup>(3)</sup>,  
sałatka jarzynowa (120g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (150g)<sup>(5)</sup>,  
masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(6)</sup>,  
herbata lipton z cytr. (400g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2374,04 kcal

Energia: 10879,30 kJ

Błonnik: 52,33 g

Białko: 143,34 g

Węglowodany: 343,16 g

Białko roślinne: 20,98 g

W tym cukry: 75,99 g

Białko zwierzęce: 45,69 g

Tłuszcze: 113,00 g

Cholesterol: 299,81 mg

Kw. tł. nas.: 45,87 g

Sód: 3,28 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

żurek z jajkiem i kielbasą (300g)<sup>(1)</sup>,  
szynka wędzona a\*30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
schab z beczki 30 g (30g)<sup>(3)</sup>,  
jajko w sosie tatarskim (80g)<sup>(4)</sup>,  
rzodkiewka ze szczypiorkiem (50g),  
kielki (0,03g),  
liść sałaty (10g),  
szczypiorek- dekoracja (0g),  
pieczywo mieszane (150g)<sup>(5)</sup>,  
masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(6)</sup>,  
herbata lipton z cytr. (400g),  
kawa naturalna z mlekiem (200g)<sup>(7)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

rosół z makaronem (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab po cygańsku (65g),  
ziemniaki (220g)<sup>(2)</sup>,  
mizeria ze śmietaną (120g)<sup>(3)</sup>,  
herbata z cytryną (400g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

kielbasa biała z cebulka z musem chrzanowym 120 g (120g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
szynka wędzona a\*30g (50g)<sup>(3)</sup>,  
sałatka jarzynowa (120g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (150g)<sup>(5)</sup>,  
masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(6)</sup>,  
herbata lipton z cytr. (400g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2374,04** kcal  
Energia: **10879,30** kJ  
Błonnik: **52,33** g      Białko: **143,34** g  
Węglowodany: **343,16** g      Białko roślinne: **20,98** g  
W tym cukry: **75,99** g      Białko zwierzęce: **45,69** g  
Tłuszcze: **113,00** g      Cholesterol: **299,81** mg  
Kw. tł. nas.: **45,87** g      Sód: **3,28** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'30g (30g)<sup>(1)</sup>,  
 pierś gotowana biała 30 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
 pasta z twarogu i dyni 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
 pomidor ze szczypiorkiem 50 g (50g),  
 liść sałaty (10g),  
 kiełki (0,03g),  
 pieczywo śniadanie (200g)<sup>(4)</sup>,  
 masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(5)</sup>,  
 herbata lipton z cytr. (400g),  
 kawa naturalna z mlekiem (200g)<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>(laktoza, orzechy), <sup>4</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(laktoza)

### Obiad:

barszcz wielkanocny (250g)<sup>(1)</sup>,  
 filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)<sup>(2)</sup>,  
 ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
 sał.z sałaty lodowej z sel. naciowym, dynia pestk (130g)<sup>(4)</sup>,  
 herbata lipton z cytr. (400g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

forszmak (300g)<sup>(1)</sup>,  
 baleron a'30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
 schab pieczony a'30g (30g)<sup>(3)</sup>,  
 ser żółty z ziołami a' 30g (30g)<sup>(4)</sup>,  
 sał. z dzikiego ryżu, kurczaka i ananasa (100g)<sup>(5)</sup>,  
 ogórek świeży a' 50 g (50g),  
 liść sałaty (10g),  
 pieczywo kolacja (150g)<sup>(6)</sup>,  
 masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(7)</sup>,  
 herbata lipton z cytr. (400g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2258,68** kcal

Energia: **10643,20** kJ

Błonnik: **7,01** g

Białko: **135,00** g

Węglowodany: **167,61** g

Białko roślinne: **9,10** g

W tym cukry: **73,20** g

Białko zwierzęce: **62,67** g

Tłuszcze: **101,26** g

Cholesterol: **359,18** mg

Kw. tł. nas.: **18,97** g

Sód: **1,70** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'30g (30g)<sup>(1)</sup>,  
pierś gotowana biała 30 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
pasta z twarogu i dyni 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor ze szczypiorkiem 50 g (50g),  
liść sałaty (10g),  
kiełki (0,03g),  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(4)</sup>,  
masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(5)</sup>,  
herbata lipton z cytr. (400g),  
kawa naturalna z mlekiem (200g)<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>(laktoza, orzechy), <sup>4</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(laktoza)

### Obiad:

barszcz wielkanocny (250g)<sup>(1)</sup>,  
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sał.z sałaty lodowej z sel. naciowym, dynia pestk (130g)<sup>(4)</sup>,  
herbata lipton z cytr. (400g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

forszmak (300g)<sup>(1)</sup>,  
baleron a'30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
schab pieczony a'30g (30g)<sup>(3)</sup>,  
ser żółty z ziołami a' 30g (30g)<sup>(4)</sup>,  
sał. z dzikiego ryżu, kurczaka i ananasa (100g)<sup>(5)</sup>,  
ogórek świeży a' 50 g (50g),  
liść sałaty (10g),  
pieczywo kolacja (150g)<sup>(6)</sup>,  
masło extr. 20g - zaw. tłuszczu 82%/100g (20g)<sup>(7)</sup>,  
herbata lipton z cytr. (400g)

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2258,68** kcal

Energia: **10643,20** kJ

Błonnik: **7,01** g

Białko: **135,00** g

Węglowodany: **167,61** g

Białko roślinne: **9,10** g

W tym cukry: **73,20** g

Białko zwierzęce: **62,67** g

Tłuszcze: **101,26** g

Cholesterol: **359,18** mg

Kw. tł. nas.: **18,97** g

Sód: **1,70** g