



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(2)</sup>,  
sał. z papryki konserwowej z ziarnem dyni 60 g (60g)<sup>(3)</sup>,  
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: serek homogenizowany (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, seler, soja, gluten, orzechy, sezam), <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 biała 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser żółty gouda 30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z ogórka kiszzonego i marchewką 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(7)</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), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(laktoza)

Kalorie: **2710,22** kcal

Energia: **9055,18** kJ

Błonnik: **31,92** g

Białko: **269,35** g

Węglowodany: **325,56** g

Białko roślinne: **14,73** g

W tym cukry: **73,99** g

Białko zwierzęce: **54,95** g

Tłuszcze: **476,51** g

Cholesterol: **1,27** g

Kw. tł. nas.: **27,76** g

Sód: **20,75** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(2)</sup>,  
sał. z papryki konserwowej z ziarnem dyni 60 g (60g)<sup>(3)</sup>,  
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, seler, soja, gluten, orzechy, sezam), <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>,  
ser żółty gouda 30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z ogórka kiszzonego i marchewką 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
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 (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(7)</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), <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>(laktoza)

Kalorie: **2934,50** kcal

Energia: **9821,31** kJ

Błonnik: **31,92** g

Białko: **160,43** g

Węglowodany: **342,00** g

Białko roślinne: **15,20** g

W tym cukry: **113,91** g

Białko zwierzęce: **49,96** g

Tłuszcze: **100,71** g

Cholesterol: **66,68** mg

Kw. tł. nas.: **29,67** g

Sód: **20,68** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z twarogu i orzechami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty z ziołami i czosnkiem 30g (30g)<sup>(3)</sup>,  
ogórek konserwowy a' 50g (50g)<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: jogurt naturalny (150g)<sup>(8)</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>(laktoza), <sup>4</sup>(gorczyca), <sup>5</sup>(laktoza),  
<sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(gluten, laktoza), <sup>8</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>,  
fasolka szparagowa z wody (100g)<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>(dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>5</sup>(laktoza)

### Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
twaróg (50g)<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, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2556,70** kcal

Energia: **8775,09** kJ

Błonnik: **19,97** g

Białko: **228,89** g

Węglowodany: **313,80** g

Białko roślinne: **8,13** g

W tym cukry: **38,81** g

Białko zwierzęce: **58,81** g

Tłuszcze: **452,61** g

Cholesterol: **1,47** g

Kw. tł. nas.: **16,03** g

Sód: **5,13** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

baleron gotowany 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
pasta z twarogu i orzechami 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
ser żółty z ziołami i czosnkiem 30g<sup>(30g)</sup><sup>(3)</sup>,  
ogórek konserwowy a' 50g<sup>(50g)</sup><sup>(4)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g<sup>(10g)</sup><sup>(5)</sup>,  
pieczywo śniadanie<sup>(200g)</sup><sup>(6)</sup>,  
herbata<sup>(400g)</sup>,  
płatki z mlekiem<sup>(250g)</sup><sup>(7)</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>(laktoza), <sup>4</sup>(gorczyca), <sup>5</sup>(laktoza),  
<sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

ziemniaczana z zacierką<sup>(400g)</sup><sup>(1)</sup>,  
filet drob. z serem żółtym i pomidorem<sup>(65g)</sup><sup>(2)</sup>,  
ziemniaki<sup>(220g)</sup><sup>(3)</sup>,  
fasolka szparagowa z wody<sup>(100g)</sup><sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy<sup>(200g)</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>(dwutlenek siarki i siarczyny)

### Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
ser topiony a'50<sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
pasztet a' 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g<sup>(10g)</sup><sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja<sup>(200g)</sup><sup>(5)</sup>,  
herbata<sup>(400g)</sup>,  
pośiłek nocny : serek homogenizowany<sup>(150g)</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), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2966,20** kcal

Energia: **10417,85** kJ

Błonnik: **19,97** g

Białko: **216,90** g

Węglowodany: **344,10** g

Białko roślinne: **8,60** g

W tym cukry: **72,93** g

Białko zwierzęce: **48,76** g

Tłuszcze: **457,25** g

Cholesterol: **1,40** g

Kw. tł. nas.: **22,79** g

Sód: **5,37** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
musztarda 1 sztuka (15g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek zczarnuszką 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
oliwki 30 g (30g),  
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: jogurt naturalny (150g)<sup>(8)</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), <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:

zupa jarzynowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab pieczony (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
kalafior gotowany (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>(laktoza, gorczyca, gluten, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(laktoza)

### Kolacja:

udziec z indyka w galarecie 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
humus z ciecierzycy 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<sup>(3)</sup>,  
pieczarka konserwowa 50 g (50g)<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: serek kanapkowy (120g)<sup>(7)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 3047,23 kcal

Energia: 11286,59 kJ

Błonnik: 53,78 g

Białko: 200,12 g

Węglowodany: 441,19 g

Białko roślinne: 11,53 g

W tym cukry: 73,72 g

Białko zwierzęce: 37,15 g

Tłuszcze: 127,47 g

Cholesterol: 226,11 mg

Kw. tł. nas.: 32,33 g

Sód: 4,90 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z czarnuszką 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
musztarda 1 sztuka (15g)<sup>(3)</sup>,  
jogurt naturalny (150g)<sup>(4)</sup>,  
oliwki 30 g (30g),  
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>(laktoza), <sup>3</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), <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 (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
kalafior gotowany (100g)<sup>(4)</sup>,  
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), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

szynka wędzona a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
humus z ciecierzycy 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<sup>(3)</sup>,  
pieczarka konserwowa 50 g (50g)<sup>(4)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(7)</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), <sup>3</sup>(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), <sup>4</sup>(gorczyca, seler), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(laktoza)

Kalorie: **3024,39** kcal

Energia: **11215,59** kJ

Błonnik: **53,78** g

Białko: **188,62** g

Węglowodany: **472,43** g

Białko roślinne: **11,53** g

W tym cukry: **107,34** g

Białko zwierzęce: **28,05** g

Tłuszcze: **116,76** g

Cholesterol: **205,79** mg

Kw. tł. nas.: **31,11** g

Sód: **4,78** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaj a 2 szt (100g)<sup>(2)</sup>,  
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:

pieś gotowana bianka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twaróg (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka jarzynowa (120g)<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, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, seler), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2817,44** kcal

Energia: **10088,95** kJ

Błonnik: **44,45** g

Białko: **184,61** g

Węglowodany: **316,89** g

Białko roślinne: **17,00** g

W tym cukry: **74,59** g

Białko zwierzęce: **70,18** g

Tłuszcze: **119,90** g

Cholesterol: **251,67** mg

Kw. tł. nas.: **33,55** g

Sód: **5,45** 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>,  
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>,  
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: **2858,83** kcal

Energia: **10361,65** kJ

Błonnik: **42,23** g

Białko: **174,70** g

Węglowodany: **340,09** g

Białko roślinne: **15,26** g

W tym cukry: **101,67** g

Białko zwierzęce: **55,31** g

Tłuszcze: **120,12** 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>,  
jaja a' 1 szt (50g)<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>(laktoza), <sup>3</sup>(jaja), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(gluten, laktoza), <sup>7</sup>(laktoza)

### Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem (400g)<sup>(1)</sup>,  
pulpet gotowany z indyka (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
brokuł gotowany (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, soja, laktoza, sezam, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, laktoza), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <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>,  
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: **2845,70** kcal

Energia: **11078,33** kJ

Błonnik: **47,98** g

Białko: **236,39** g

Węglowodany: **436,53** g

Białko roślinne: **9,72** g

W tym cukry: **38,90** g

Białko zwierzęce: **52,29** g

Tłuszcze: **460,07** g

Cholesterol: **1,33** g

Kw. tł. nas.: **20,15** g

Sód: **4,88** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty salami 30g (30g)<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), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem (400g)<sup>(1)</sup>,  
kotlet pożarski (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
brokuł gotowany (100g)<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>(laktoza)

### 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>,  
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: **2904,08** kcal

Energia: **11156,37** kJ

Błonnik: **47,98** g

Białko: **234,43** g

Węglowodany: **466,99** g

Białko roślinne: **10,18** g

W tym cukry: **72,52** g

Białko zwierzęce: **64,86** g

Tłuszcze: **456,10** g

Cholesterol: **1,25** g

Kw. tł. nas.: **15,46** g

Sód: **4,57** 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:

pomidorowa z makaronem (400g)<sup>(1)</sup>,  
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)<sup>(2)</sup>,  
kasza gryczana z masłem (200g)<sup>(3)</sup>,  
sałata ze śmietaną (80g)<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),  
jabłko (200g),  
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: **3248,43** kcal

Energia: **11776,17** kJ

Błonnik: **67,67** g

Białko: **174,31** g

Węglowodany: **422,34** g

Białko roślinne: **26,28** g

W tym cukry: **91,61** g

Białko zwierzęce: **28,21** g

Tłuszcze: **125,29** g

Cholesterol: **187,32** mg

Kw. tł. nas.: **37,16** g

Sód: **3,80** 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:

pomidorowa z makaronem (400g)<sup>(1)</sup>,  
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)<sup>(2)</sup>,  
kasza gryczana z masłem (200g)<sup>(3)</sup>,  
sałata ze śmietaną (80g)<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>,  
jabłko (200g),  
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: **3217,63** kcal

Energia: **11653,69** kJ

Błonnik: **48,67** g

Białko: **174,33** g

Węglowodany: **434,61** g

Białko roślinne: **26,28** g

W tym cukry: **111,57** g

Białko zwierzęce: **31,22** g

Tłuszcze: **117,23** g

Cholesterol: **159,24** mg

Kw. tł. nas.: **36,96** g

Sód: **3,32** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

polędwica 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:

zupa ziemniaczana (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, laktoza, 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:

polędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z natką (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (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>(jaja, 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)

Kalorie: **2404,55** kcal  
Energia: **8513,14** kJ  
Błonnik: **32,28** g                      Białko: **101,05** g  
Węglowodany: **367,12** g              Białko roślinne: **11,11** g  
W tym cukry: **87,06** g              Białko zwierzęce: **41,28** g  
Tłuszcze: **67,48** g                      Cholesterol: **267,53** mg  
Kw. tł. nas.: **23,34** g                      Sód: **3,77** 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:**

ziemniaczana z natką (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, laktoza, 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>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 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 (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>(jaja, laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2406,13** kcal

Energia: **10626,02** kJ

Błonnik: **29,25** g

Białko: **99,62** g

Węglowodany: **389,13** g

Białko roślinne: **11,13** g

W tym cukry: **105,97** g

Białko zwierzęce: **34,29** g

Tłuszcze: **60,14** g

Cholesterol: **132,81** mg

Kw. tł. nas.: **23,86** g

Sód: **3,77** 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 z jabłek (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>,  
twaróg (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z dzikiego ryżu ,suszonych pomidorów i oli (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>(gluten, gorczyca, seler), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2623,40** kcal

Energia: **8813,27** kJ

Błonnik: **38,16** g

Białko: **177,04** g

Węglowodany: **346,32** g

Białko roślinne: **18,01** g

W tym cukry: **72,46** g

Białko zwierzęce: **63,00** g

Tłuszcze: **92,63** g

Cholesterol: **206,43** mg

Kw. tł. nas.: **28,89** g

Sód: **19,81** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa krakowska 50 g (50g),  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(1)</sup>,  
chrzan z jabłkiem 50 g (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 śniadanie (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(gorczyca, jaja, laktoza, siarczany), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza),  
<sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</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 z jabłek (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>,  
twaróg (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z dzikiego ryżu, suszonych pomidorów i oli (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>(laktoza), <sup>3</sup>(gluten, gorczyca, seler), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2914,92** kcal

Energia: **10042,43** kJ

Błonnik: **36,56** g

Białko: **160,47** g

Węglowodany: **376,26** g

Białko roślinne: **17,78** g

W tym cukry: **112,38** g

Białko zwierzęce: **49,06** g

Tłuszcze: **86,40** g

Cholesterol: **105,03** mg

Kw. tł. nas.: **30,38** g

Sód: **19,67** 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>,  
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:

kapuśniak (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>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, seler), <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: 3145,21 kcal

Energia: 11437,55 kJ

Błonnik: 72,70 g

Białko: 230,75 g

Węglowodany: 331,38 g

Białko roślinne: 11,90 g

W tym cukry: 67,61 g

Białko zwierzęce: 17,50 g

Tłuszcze: 508,13 g

Cholesterol: 1,49 g

Kw. tł. nas.: 26,46 g

Sód: 4,60 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, seler), <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 <sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
ser żółty gouda 30g <sup>(30g)</sup><sup>(2)</sup>,  
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią <sup>(80g)</sup><sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g <sup>(10g)</sup><sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja <sup>(200g)</sup><sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny : serek homogenizowany <sup>(150g)</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>(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: **3328,14** kcal

Energia: **12182,11** kJ

Błonnik: **49,70** g

Białko: **236,62** g

Węglowodany: **359,39** g

Białko roślinne: **11,10** g

W tym cukry: **87,93** g

Białko zwierzęce: **20,51** g

Tłuszcze: **513,50** g

Cholesterol: **1,48** g

Kw. tł. nas.: **27,36** g

Sód: **4,07** 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>,  
drugie śniadanie: grejfrut (100g)

#### 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:

zupa pieczarkowa z makaronem (400g)<sup>(1)</sup>,  
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ryż dodatek do drugiego dania 200 g (200g)<sup>(3)</sup>,  
warzywa mix 100g (100g),  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)<sup>(4)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja, soja, laktoza, seler),  
<sup>2</sup>(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne),  
<sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</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: **2705,17** kcal  
Energia: **9490,11** kJ  
Błonnik: **59,63** g      Białko: **180,10** g  
Węglowodany: **376,10** g      Białko roślinne: **16,45** g  
W tym cukry: **66,91** g      Białko zwierzęce: **39,84** g  
Tłuszcze: **86,72** g      Cholesterol: **240,44** mg  
Kw. tł. nas.: **29,34** g      Sód: **4,01** 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:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### 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: **2893,76** kcal

Energia: **10713,58** kJ

Błonnik: **39,03** g

Białko: **172,99** g

Węglowodany: **400,51** g

Białko roślinne: **15,76** g

W tym cukry: **107,40** g

Białko zwierzęce: **41,18** g

Tłuszcze: **99,99** g

Cholesterol: **269,92** mg

Kw. tł. nas.: **36,57** g

Sód: **4,49** g