



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

szynka z kurcząt 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
pieczarka konserwowa 50 g<sup>(50g)</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 b/c<sup>(400g)</sup>,  
płatki z mlekiem<sup>(250g)</sup><sup>(6)</sup>,  
drugie śniadanie: jogurt naturalny<sup>(150g)</sup><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, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(gorczyca, seler), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),  
<sup>6</sup>(gluten, laktoza), <sup>7</sup>(laktoza)

### Obiad:

żurek<sup>(400g)</sup><sup>(1)</sup>,  
szynka duszona z rodzynką<sup>(60g)</sup><sup>(2)</sup>,  
ziemniaki<sup>(220g)</sup><sup>(3)</sup>,  
brokuł gotowany<sup>(100g)</sup><sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy<sup>(200g)</sup>,  
podwieczorek: serek tartare<sup>(40g)</sup><sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

polędwica drobiowa a' 50g<sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
sałatka jarzynowa<sup>(120g)</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 b/c<sup>(400g)</sup>,  
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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <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: **2520,04** kcal

Energia: **8520,62** kJ

Błonnik: **47,41** g

Białko: **216,16** g

Węglowodany: **336,65** g

Białko roślinne: **10,18** g

W tym cukry: **45,10** g

Białko zwierzęce: **66,30** g

Tłuszcze: **450,34** g

Cholesterol: **1,29** g

Kw. tł. nas.: **16,22** g

Sód: **5,06** 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>,  
pieczarka konserwowa 50 g (50g)<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>(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(gorczyca, seler), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),  
<sup>6</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

żurek (400g)<sup>(1)</sup>,  
szynka duszona z rodzynką (60g)<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, soja, jaja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

polędwica sopocka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka jarzynowa (120g)<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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <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: **2553,88** kcal

Energia: **8695,58** kJ

Błonnik: **47,41** g

Białko: **206,89** g

Węglowodany: **426,39** g

Białko roślinne: **10,64** g

W tym cukry: **78,72** g

Białko zwierzęce: **51,42** g

Tłuszcze: **443,48** g

Cholesterol: **1,22** g

Kw. tł. nas.: **16,35** g

Sód: **4,47** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

szynka wędzona a' 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
jogurt naturalny (150g)<sup>(2)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(3)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(4)</sup>,  
drugie śniadanie - jabłko (150g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g)

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:

koperkowa z ziemniakami (450g)<sup>(1)</sup>,  
kasza gryczana z sosem pieczarkowym (250g)<sup>(2)</sup>,  
kalafior gotowany z bułeczką (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczerek: serek tartare (40g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

polędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
galareta mięsna (200g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z fasoli 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 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, seler), <sup>3</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2648,84** kcal

Energia: **9188,46** kJ

Błonnik: **38,87** g

Białko: **184,01** g

Węglowodany: **453,32** g

Białko roślinne: **9,06** g

W tym cukry: **58,45** g

Białko zwierzęce: **23,14** g

Tłuszcze: **430,45** g

Cholesterol: **1,20** g

Kw. tł. nas.: **21,66** g

Sód: **4,08** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z jaj 100 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
dżem w sztukach (25g),  
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:

zupa grochowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab pieczony z żurawina (65g),  
ziemniaki (220g)<sup>(2)</sup>,  
fasolka szparagowa z wody (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek (50g)<sup>(2)</sup>,  
ogórek konserwowy a' 50g (50g)<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), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2596,55** kcal

Energia: **8615,83** kJ

Błonnik: **22,38** g

Białko: **122,49** g

Węglowodany: **434,73** g

Białko roślinne: **6,68** g

W tym cukry: **81,54** g

Białko zwierzęce: **31,69** g

Tłuszcze: **93,56** g

Cholesterol: **234,02** mg

Kw. tł. nas.: **20,28** g

Sód: **4,38** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z jaj 100 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<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 (150g)

#### 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), <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 żurawiną (65g),  
ziemniaki (220g)<sup>(2)</sup>,  
fasolka szparagowa z wody (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczerek: serek homogenizowany (150g)<sup>(4)</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>(dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

pieś gotowana bianka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek (50g)<sup>(2)</sup>,  
ogórek konserwowy a' 50g (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),  
posilek 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), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2752,64** kcal

Energia: **9393,69** kJ

Błonnik: **29,18** g

Białko: **225,41** g

Węglowodany: **451,47** g

Białko roślinne: **8,08** g

W tym cukry: **67,42** g

Białko zwierzęce: **31,28** g

Tłuszcze: **467,07** g

Cholesterol: **1,43** g

Kw. tł. nas.: **21,08** g

Sód: **4,76** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

szynka wędzona a' 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
jogurt naturalny (150g)<sup>(2)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(3)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(4)</sup>,  
drugie śniadanie - jabłko (150g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g)

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:

koperkowa z ziemniakami (450g)<sup>(1)</sup>,  
kasza gryczana z sosem pieczarkowym (250g)<sup>(2)</sup>,  
kalafior gotowany z bułeczką (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczerek: serek tartare (40g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

polędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
galareta mięsna (200g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z fasoli 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 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, seler), <sup>3</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2648,84** kcal

Energia: **9188,46** kJ

Błonnik: **38,87** g

Białko: **184,01** g

Węglowodany: **453,32** g

Białko roślinne: **9,06** g

W tym cukry: **58,45** g

Białko zwierzęce: **23,14** g

Tłuszcze: **430,45** g

Cholesterol: **1,20** g

Kw. tł. nas.: **21,66** g

Sód: **4,08** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z jaj 100 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
dżem w sztukach (25g),  
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:

zupa grochowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab pieczony z żurawina (65g),  
ziemniaki (220g)<sup>(2)</sup>,  
fasolka szparagowa z wody (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek (50g)<sup>(2)</sup>,  
ogórek konserwowy a' 50g (50g)<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), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2596,55** kcal

Energia: **8615,83** kJ

Błonnik: **22,38** g

Białko: **122,49** g

Węglowodany: **434,73** g

Białko roślinne: **6,68** g

W tym cukry: **81,54** g

Białko zwierzęce: **31,69** g

Tłuszcze: **93,56** g

Cholesterol: **234,02** mg

Kw. tł. nas.: **20,28** g

Sód: **4,38** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

szynka z piersi indyka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),  
papryka konserwowa (50g),  
masło extra a\*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(2)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(3)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(4)</sup>,  
drugie śniadanie - jabłko (150g)

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, laktoza, sezam), <sup>4</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

zupa grysikowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
brokuł gotowany (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot z jabłek (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, soja, sezam, orzechy, 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>(laktoza), <sup>5</sup>(laktoza)

### Kolacja:

pierś gotowana biała 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<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, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2762,92** kcal

Energia: **9017,05** kJ

Błonnik: **39,69** g

Białko: **185,44** g

Węglowodany: **329,63** g

Białko roślinne: **12,52** g

W tym cukry: **67,65** g

Białko zwierzęce: **32,10** g

Tłuszcze: **110,61** g

Cholesterol: **410,43** mg

Kw. tł. nas.: **33,35** g

Sód: **3,45** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),  
papryka konserwowa (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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>2</sup>(laktoza), <sup>3</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>4</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

zupa grysikowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
marchewka gotowana (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot z jabłek (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, soja, sezam, orzechy, 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>(dwutlenek siarki i siarczyny)

### Kolacja:

mielonka tyrolska 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<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, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2702,10** kcal

Energia: **8639,82** kJ

Błonnik: **30,65** g

Białko: **170,05** g

Węglowodany: **353,08** g

Białko roślinne: **11,98** g

W tym cukry: **98,12** g

Białko zwierzęce: **22,89** g

Tłuszcze: **100,02** g

Cholesterol: **360,56** mg

Kw. tł. nas.: **34,23** g

Sód: **3,73** 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>,  
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>(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 homogenizowany (150g)<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>,  
ser mozzarella 30 g (30g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
herbata b/c (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>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2831,63** kcal

Energia: **9625,81** kJ

Błonnik: **30,60** g

Białko: **274,36** g

Węglowodany: **326,45** g

Białko roślinne: **11,42** g

W tym cukry: **68,34** g

Białko zwierzęce: **72,09** g

Tłuszcze: **489,37** g

Cholesterol: **1,32** g

Kw. tł. nas.: **29,74** g

Sód: **20,82** g



## **NFZ - LEKKOSTRAWNA**

### 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>,  
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:

pierś gotowana biała 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser mozzarella 30 g (30g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (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>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2743,23** kcal

Energia: **9258,61** kJ

Błonnik: **30,60** g

Białko: **165,96** g

Węglowodany: **333,07** g

Białko roślinne: **11,42** g

W tym cukry: **101,96** g

Białko zwierzęce: **65,69** g

Tłuszcze: **115,37** g

Cholesterol: **175,06** mg

Kw. tł. nas.: **27,94** g

Sód: **20,33** g



**NFZ - CUKRZYCOWA**

**Śniadanie:**

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
pieczarka konserwowa 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
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>,  
drugie śniadanie: jabłko pieczone (70g)

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>(gorczyca, seler), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(gluten, laktoza)

**Obiad:**

krupnik jęczmienny (400g)<sup>(1)</sup>,  
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
kalafior gotowany z bułeczką (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>(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(laktoza)

**Kolacja:**

ćwikła z chrzanem (150g)<sup>(1)</sup>,  
szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
sałatka z tuńczyka 80 g (80g)<sup>(4)</sup>,  
jabłko pieczone (200g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)<sup>(7)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gorczyca, jaja, laktoza, siarczany), <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, ryby), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(laktoza)

Kalorie: 2903,05 kcal

Energia: 10211,90 kJ

Błonnik: 35,61 g      Białko: 227,20 g  
Węglowodany: 404,63 g      Białko roślinne: 29,77 g  
W tym cukry: 118,56 g      Białko zwierzęce: 34,03 g  
Tłuszcze: 461,10 g      Cholesterol: 1,43 g  
Kw. tł. nas.: 23,17 g      Sód: 5,70 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
ser topiony a'50 (50g)<sup>(3)</sup>,  
pieczarka konserwowa a' 50 g (50g),  
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, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, 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>,  
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
kalefior gotowany z bułeczką (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

ćwikła z chrzanem (150g)<sup>(1)</sup>,  
szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
sałatka z tuńczyka 80 g (80g)<sup>(4)</sup>,  
jabłko pieczone (200g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)<sup>(7)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gorczyca, jaja, laktoza, siarczany), <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, ryby), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(laktoza)

Kalorie: **2913,19** kcal

Energia: **10245,94** kJ

Błonnik: **32,09** g

Białko: **227,37** g

Węglowodany: **395,87** g

Białko roślinne: **28,09** g

W tym cukry: **118,99** g

Białko zwierzęce: **38,28** g

Tłuszcze: **466,12** g

Cholesterol: **1,48** g

Kw. tł. nas.: **31,14** g

Sód: **5,83** g



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### **Śniadanie:**

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z czarnuszką 90 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
musztarda 1 sztuka (15g)<sup>(3)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
masło extra a\*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<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), <sup>3</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), <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>(gluten, laktoza)

### **Obiad:**

zupa jarzynowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
schab pieczony z żurawiną (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
bukiet warzyw z wody (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)<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:**

szynka wędzona a\*50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
humus z ciecierzycy 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
jogurt naturalny (150g)<sup>(3)</sup>,  
sał. z marchewki got., ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)<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>(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2934,96** kcal

Energia: **10884,55** kJ

Błonnik: **77,85** g

Białko: **135,74** g

Węglowodany: **499,30** g

Białko roślinne: **9,48** g

W tym cukry: **109,11** g

Białko zwierzęce: **34,45** g

Tłuszcze: **93,85** g

Cholesterol: **217,79** mg

Kw. tł. nas.: **17,45** g

Sód: **3,95** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z czarnuszką 90 g (90g)<sup>(2)</sup>,  
musztarda 1 sztuka (15g)<sup>(3)</sup>,  
jajka gotowane (80g)<sup>(4)</sup>,  
miód naturalny a 25 g (25g),  
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>(jaja), <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>,  
bukiet warzyw z wody (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>,  
jogurt naturalny (150g)<sup>(3)</sup>,  
sał. z marchewki got, ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)<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: 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>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam)

Kalorie: **2862,49** kcal

Energia: **10564,67** kJ

Błonnik: **54,85** g

Białko: **134,20** g

Węglowodany: **478,83** g

Białko roślinne: **8,68** g

W tym cukry: **83,21** g

Białko zwierzęce: **28,05** g

Tłuszcze: **95,14** g

Cholesterol: **227,39** mg

Kw. tł. nas.: **17,11** g

Sód: **3,92** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

szynka wędzona a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaj a 2 szt (100g)<sup>(2)</sup>,  
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
sos tatarski (20g)<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>(jaja), <sup>3</sup>(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, laktoza), <sup>4</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, gorczyca), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(gluten, laktoza), <sup>8</sup>(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 z ziołami (180g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<sup>(5)</sup>

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

### Kolacja:

schab z beczki 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: **3112,18** kcal

Energia: **11441,03** kJ

Błonnik: **44,69** g

Białko: **192,46** g

Węglowodany: **360,99** g

Białko roślinne: **18,22** g

W tym cukry: **114,47** g

Białko zwierzęce: **76,43** g

Tłuszcze: **130,55** g

Cholesterol: **265,47** mg

Kw. tł. nas.: **37,84** g

Sód: **5,50** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

szynka wędzona a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaj a 2 szt (100g)<sup>(2)</sup>,  
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)<sup>(3)</sup>,  
sos tatarski (20g)<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, laktoza), <sup>4</sup>(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, gorczyca), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</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: **2942,83** kcal

Energia: **10739,10** kJ

Błonnik: **42,50** g

Białko: **182,33** g

Węglowodany: **342,55** g

Białko roślinne: **16,49** g

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

Białko zwierzęce: **61,71** g

Tłuszcze: **125,01** g

Cholesterol: **184,93** mg

Kw. tł. nas.: **36,55** g

Sód: **5,58** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)<sup>(2)</sup>,  
ogórek konserwowy a' 50g (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 - jabłko (150g)

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, 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),  
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)<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:

połudwica sopocka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
sałatka z makaronu razowego ze szpinakiem i fetą (80g)<sup>(2)</sup>,  
jabłko (200g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(3)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(4)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2976,34** kcal

Energia: **11495,91** kJ

Błonnik: **54,98** g

Białko: **224,34** g

Węglowodany: **529,08** g

Białko roślinne: **11,58** g

W tym cukry: **113,12** g

Białko zwierzęce: **52,76** g

Tłuszcze: **442,33** g

Cholesterol: **1,27** g

Kw. tł. nas.: **17,40** g

Sód: **5,49** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)<sup>(2)</sup>,  
ogórek konserwowy a' 50g (50g)<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>(gorczyca), <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:

połudwica 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>,  
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: **2957,92** kcal

Energia: **11389,73** kJ

Błonnik: **51,98** g

Białko: **227,84** g

Węglowodany: **502,26** g

Białko roślinne: **10,98** g

W tym cukry: **92,12** g

Białko zwierzęce: **56,86** g

Tłuszcze: **450,07** g

Cholesterol: **1,25** g

Kw. tł. nas.: **15,54** g

Sód: **5,40** g



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko (50g),  
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: 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>(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>,  
fasolka szparagowa z wody (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<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>(dwutlenek siarki i siarczyny), <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>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko (200g),  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(4)</sup>,  
herbata b/c (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: **3457,17** kcal

Energia: **12636,41** kJ

Błonnik: **52,36** g

Białko: **179,35** g

Węglowodany: **454,91** g

Białko roślinne: **25,78** g

W tym cukry: **110,35** g

Białko zwierzęce: **30,97** g

Tłuszcze: **132,81** g

Cholesterol: **153,74** mg

Kw. tł. nas.: **38,10** g

Sód: **3,36** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko (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>(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>,  
fasolka szparagowa z wody (100g)<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>(dwutlenek siarki i siarczyny)

### Kolacja:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
rolada ze szpinaku z twarogiem i dip czosnkowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
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: **3318,17** kcal

Energia: **12072,41** kJ

Błonnik: **50,76** g

Białko: **176,25** g

Węglowodany: **444,51** g

Białko roślinne: **25,08** g

W tym cukry: **110,35** g

Białko zwierzęce: **30,97** g

Tłuszcze: **123,61** g

Cholesterol: **153,74** mg

Kw. tł. nas.: **38,00** g

Sód: **3,36** g