



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3009,57** kcal

Energia: **11759,90** kJ

Błonnik: **48,36** g

Białko: **236,82** g

Węglowodany: **481,14** g

Białko roślinne: **11,54** g

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

Białko zwierzęce: **52,29** g

Tłuszcze: **465,04** g

Cholesterol: **1,31** g

Kw. tł. nas.: **41,42** g

Sód: **4,73** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3050,09** kcal

Energia: **11780,50** kJ

Błonnik: **48,36** g

Białko: **233,15** g

Węglowodany: **512,21** g

Białko roślinne: **12,01** g

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

Białko zwierzęce: **56,86** g

Tłuszcze: **459,33** g

Cholesterol: **1,25** g

Kw. tł. nas.: **38,32** g

Sód: **4,47** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3264,53** kcal

Energia: **12205,17** kJ

Błonnik: **62,98** g

Białko: **183,02** g

Węglowodany: **437,83** g

Białko roślinne: **24,64** g

W tym cukry: **79,24** g

Białko zwierzęce: **36,28** g

Tłuszcze: **126,55** g

Cholesterol: **197,32** mg

Kw. tł. nas.: **38,46** g

Sód: **3,94** 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>,  
mizeria z sosem jogurtowo-koperkowym (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3143,73** kcal

Energia: **11703,69** kJ

Błonnik: **43,98** g

Białko: **176,64** g

Węglowodany: **440,80** g

Białko roślinne: **24,64** g

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

Białko zwierzęce: **32,89** g

Tłuszcze: **115,49** g

Cholesterol: **157,24** mg

Kw. tł. nas.: **36,46** g

Sód: **3,36** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2819,86 kcal

Energia: 10929,94 kJ

Błonnik: 32,44 g

Białko: 107,38 g

Węglowodany: 423,81 g

Białko roślinne: 10,56 g

W tym cukry: 85,20 g

Białko zwierzęce: 42,51 g

Tłuszcze: 89,09 g

Cholesterol: 271,59 mg

Kw. tł. nas.: 25,09 g

Sód: 4,10 g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2821,44** kcal

Energia: **13042,82** kJ

Błonnik: **29,41** g

Białko: **105,95** g

Węglowodany: **445,82** g

Białko roślinne: **10,58** g

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

Białko zwierzęce: **35,52** g

Tłuszcze: **81,75** g

Cholesterol: **136,87** mg

Kw. tł. nas.: **25,60** g

Sód: **4,10** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

barszcz ukraiński (400g)<sup>(1)</sup>,  
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),  
kompot 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>,  
rolada z marchewka z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2639,23** kcal

Energia: **8980,72** kJ

Błonnik: **38,48** g

Białko: **167,59** g

Węglowodany: **325,98** g

Białko roślinne: **18,27** g

W tym cukry: **73,88** g

Białko zwierzęce: **50,86** g

Tłuszcze: **105,75** g

Cholesterol: **161,79** mg

Kw. tł. nas.: **29,24** g

Sód: **16,75** 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>,  
rolada z marchewką z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2930,75** kcal

Energia: **10209,88** kJ

Błonnik: **36,88** g

Białko: **151,02** g

Węglowodany: **355,92** g

Białko roślinne: **18,04** g

W tym cukry: **113,80** g

Białko zwierzęce: **36,92** g

Tłuszcze: **99,52** g

Cholesterol: **60,39** mg

Kw. tł. nas.: **30,74** g

Sód: **16,60** 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:

kiełbaski 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 (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>(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 (80g)<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>

#### 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: **2665,17** kcal  
Energia: **9323,11** kJ  
Błonnik: **40,63** g      Białko: **179,50** g  
Węglowodany: **368,20** g      Białko roślinne: **16,45** g  
W tym cukry: **66,91** g      Białko zwierzęce: **39,84** g  
Tłuszcze: **86,52** g      Cholesterol: **240,44** mg  
Kw. tł. nas.: **29,29** 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



## 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>,  
szynka duszona z rodzynką (60g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
buraczki zasmażane a' 100 g (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>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja), <sup>3</sup>(laktoza),  
<sup>4</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, 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: **2532,25** kcal  
Energia: **8628,40** kJ  
Błonnik: **23,74** g      Białko: **211,90** g  
Węglowodany: **385,45** g      Białko roślinne: **13,10** g  
W tym cukry: **54,10** g      Białko zwierzęce: **55,27** g  
Tłuszcze: **455,04** g      Cholesterol: **1,26** g  
Kw. tł. nas.: **21,29** g      Sód: **4,28** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g<sup>(1)</sup>,  
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
papryka a' 50 g<sup>(50g)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
kielki (100g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g<sup>(10g)</sup><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>,  
szynka duszona z rodzynką (60g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
buraczki zasmażane a' 100 g<sup>(120g)</sup><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>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, laktoza)

### Kolacja:

połędwica sopocka 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g<sup>(50g)</sup><sup>(2)</sup>,  
sałata lodowa z tuńczykiem (80g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g<sup>(10g)</sup><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: **2507,85** kcal

Energia: **8582,88** kJ

Błonnik: **23,74** g

Białko: **206,12** g

Węglowodany: **416,48** g

Białko roślinne: **13,57** g

W tym cukry: **87,72** g

Białko zwierzęce: **51,42** g

Tłuszcze: **442,88** g

Cholesterol: **1,23** g

Kw. tł. nas.: **19,64** g

Sód: **4,10** 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 żurawiną (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: **2852,43** kcal

Energia: **10121,10** kJ

Błonnik: **27,72** g

Białko: **240,96** g

Węglowodany: **468,25** g

Białko roślinne: **9,36** g

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

Białko zwierzęce: **42,95** g

Tłuszcze: **471,56** g

Cholesterol: **1,52** g

Kw. tł. nas.: **30,51** g

Sód: **4,17** 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 żurawina (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: **2715,58** kcal

Energia: **9556,60** kJ

Błonnik: **20,92** g

Białko: **137,31** g

Węglowodany: **451,45** g

Białko roślinne: **7,96** g

W tym cukry: **91,89** g

Białko zwierzęce: **42,64** g

Tłuszcze: **99,41** g

Cholesterol: **314,56** mg

Kw. tł. nas.: **30,06** g

Sód: **3,71** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

szynka z piersi indyka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
jogurt naturalny (150g)<sup>(2)</sup>,  
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 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:

koperkowa z ziemniakami (450g)<sup>(1)</sup>,  
pulpet gotowany 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>(jaja, laktoza, seler), <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: **2477,24** kcal

Energia: **8237,64** kJ

Błonnik: **24,83** g

Białko: **195,22** g

Węglowodany: **304,27** g

Białko roślinne: **10,63** g

W tym cukry: **49,81** g

Białko zwierzęce: **49,22** g

Tłuszcze: **470,75** g

Cholesterol: **1,34** g

Kw. tł. nas.: **17,39** g

Sód: **4,83** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

szynka wędzona a' 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
dżem w sztukach (10g),  
roszponka 10g (10g),  
kielki (0,03g),  
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:

koperkowa z ziemniakami (450g)<sup>(1)</sup>,  
kasza gryczana z sosem pieczarkowym (250g)<sup>(2)</sup>,  
sur. z białej kapusty z marchewką (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

polędwica 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: **2623,87** kcal

Energia: **8952,68** kJ

Błonnik: **29,84** g

Białko: **171,79** g

Węglowodany: **389,79** g

Białko roślinne: **8,25** g

W tym cukry: **91,85** g

Białko zwierzęce: **24,05** g

Tłuszcze: **460,90** g

Cholesterol: **1,26** g

Kw. tł. nas.: **19,37** g

Sód: **4,87** g



## NFZ - CUKRZYCOWA

### Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
musztarda 1 sztuka (15g)<sup>(2)</sup>,  
pasta twarogowa ze szczypiorkiem 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), <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: **3162,55** kcal

Energia: **11360,43** kJ

Błonnik: **56,65** g

Białko: **187,93** g

Węglowodany: **321,53** g

Białko roślinne: **11,63** g

W tym cukry: **82,84** g

Białko zwierzęce: **18,39** g

Tłuszcze: **156,83** g

Cholesterol: **338,31** mg

Kw. tł. nas.: **52,38** g

Sód: **3,63** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)<sup>(1)</sup>,  
musztarda 1 sztuka (15g)<sup>(2)</sup>,  
pasta twarogowa ze szczypiorkiem 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), <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: **3261,39** kcal

Energia: **11759,49** kJ

Błonnik: **49,65** g

Białko: **197,90** g

Węglowodany: **335,68** g

Białko roślinne: **10,23** g

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

Białko zwierzęce: **21,40** g

Tłuszcze: **155,16** g

Cholesterol: **352,87** mg

Kw. tł. nas.: **49,07** g

Sód: **3,16** g