



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽¹⁾,
twarożek z czarnuszką 90 g (90g)⁽²⁾,
musztarda 1 sztuka (15g)⁽³⁾,
jaja gotowane 60 g (60g),
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾,
drugie śniadanie: jabłko pieczone (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną (65g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
bukiet warzyw z wody (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka wędzona a*50g (50g)⁽¹⁾,
humus z ciecierzycy 50 g (50g)⁽²⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽³⁾,
sał. z marchewki got, ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)⁽⁴⁾,
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁵⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁶⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin), ³(laktoza), ⁴(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ⁵(laktoza), ⁶(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)⁽¹⁾,
twarożek z czarnuszką 90 g (90g)⁽²⁾,
musztarda 1 sztuka (15g)⁽³⁾,
jajka gotowane (80g)⁽⁴⁾,
miód naturalny a 25 g (25g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną (65g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
bukiet warzyw z wody (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(laktoza, gorczyca, gluten, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), ³(laktoza), ⁴(laktoza)

Kolacja:

szynka wędzona a'50g (50g)⁽¹⁾,
humus z ciecierzycy 50 g (50g)⁽²⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽³⁾,
sał. z marchewki got., ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁵⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁶⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin), ³(laktoza), ⁴(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ⁵(laktoza), ⁶(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)⁽¹⁾,
jaj a 2 szt (100g)⁽²⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)⁽³⁾,
sos tatarski (20g)⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁸⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(jaja), ³(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, laktoza), ⁴(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, gorczyca), ⁵(laktoza), ⁶(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁷(gluten, laktoza), ⁸(laktoza)

Obiad:

zupa ogórkowa z ziemniakami (400g)⁽¹⁾,
szynka duszona w sosie własnym (60g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
buraczki z ziołami (180g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

schab z beczki 50 g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
sałatka jarzynowa (120g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, seler), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(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)⁽¹⁾,
jaj a 2 szt (100g)⁽²⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)⁽³⁾,
sos tatarski (20g)⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, seler), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(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)⁽¹⁾,
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)⁽²⁾,
ogórek konserwowy a' 50g (50g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem (400g)⁽¹⁾,
kotlet pożarski (90g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
brokuł gotowany (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gluten, jaja, soja, gorczyca, seler, laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(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)⁽¹⁾,
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)⁽²⁾,
ogórek konserwowy a' 50g (50g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem (400g)⁽¹⁾,
kotlet pożarski (90g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
brokuł gotowany (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, laktoza), ³(laktoza), ⁴(laktoza)

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza), ³(gluten, jaja, soja, gorczyca, seler, laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(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)⁽¹⁾,
pasta twarogowa 50 g (50g)⁽²⁾,
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko (50g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾,
drugie śniadanie: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

pomidorowa z makaronem (400g)⁽¹⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem (200g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa z wody (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(gluten, jaja, laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(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)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z 50 g (50g)⁽²⁾,
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko (50g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

pomidorowa z makaronem (400g)⁽¹⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem (200g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa z wody (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połudwica sopocka 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z jajkiem (50g)⁽²⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

ziemniaczana z natką (400g)⁽¹⁾,
gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym (270g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
kalafior gotowany z bułeczką (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja, laktoza), ³(laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(laktoza)

Kolacja:

szynka konserwowa 50g (50g)⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽²⁾,
sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy (160g)⁽³⁾,
jabłko pieczone (200g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2999,83** kcal

Energia: **12381,41** kJ

Błonnik: **29,80** g

Białko: **164,51** g

Węglowodany: **416,23** g

Białko roślinne: **12,20** g

W tym cukry: **120,44** g

Białko zwierzęce: **30,61** g

Tłuszcze: **105,57** g

Cholesterol: **170,59** mg

Kw. tł. nas.: **42,52** g

Sód: **3,89** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

ziemniaczana z natką (400g)⁽¹⁾,
gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym (270g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
marchewka z groszkiem (120g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja, laktoza), ³(laktoza), ⁴(laktoza)

Kolacja:

szynka konserwowa 50g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty salami 30g (30g)⁽²⁾,
sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy i ananasa (160g)⁽³⁾,
jabłko pieczone (200g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2818,54** kcal

Energia: **11597,61** kJ

Błonnik: **27,79** g

Białko: **154,05** g

Węglowodany: **406,05** g

Białko roślinne: **10,32** g

W tym cukry: **110,30** g

Białko zwierzęce: **31,21** g

Tłuszcze: **94,50** g

Cholesterol: **124,99** mg

Kw. tł. nas.: **38,71** g

Sód: **3,76** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa (50g)⁽²⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽³⁾,
jogurt naturalny (150g)⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾,
drugie śniadanie - jabłko pieczone (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

barszcz ukraiński (400g)⁽¹⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z kapusty kiszonej a' 120 g (120g),
kompot z jabłek (200g),
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(ryby, seler), ³(laktoza), ⁴(laktoza)

Kolacja:

pierś gotowana bianka 50 g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
sałatka z dzikiego ryżu ,suszonych pomidorów i oli (80g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2724,64** kcal

Energia: **9314,13** kJ

Błonnik: **36,32** g

Białko: **188,33** g

Węglowodany: **391,21** g

Białko roślinne: **17,41** g

W tym cukry: **125,41** g

Białko zwierzęce: **77,72** g

Tłuszcze: **78,91** g

Cholesterol: **287,07** mg

Kw. tł. nas.: **31,43** g

Sód: **19,82** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa krakowska 50 g (50g),
jaja a' 1 szt (50g)⁽¹⁾,
ser żółty salami 30g (30g)⁽²⁾,
jogurt owocowy (150g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, seler), ²(ryby, seler), ³(laktoza)

Kolacja:

baleron gotowany 50 g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
sałatka z dzikiego ryżu, suszonych pomidorów i oli (80g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2867,10** kcal

Energia: **9815,83** kJ

Błonnik: **33,32** g

Białko: **166,75** g

Węglowodany: **364,74** g

Białko roślinne: **17,48** g

W tym cukry: **98,11** g

Białko zwierzęce: **56,06** g

Tłuszcze: **82,53** g

Cholesterol: **93,03** mg

Kw. tł. nas.: **29,26** g

Sód: **19,56** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽¹⁾,
pasta z twarogu i orzechami 50 g (50g)⁽²⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽³⁾,
musztarda 1 sztuka (15g)⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁶⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁷⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁸⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ²(laktoza, orzechy), ³(jaja), ⁴(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ⁵(laktoza), ⁶(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁷(gluten, laktoza), ⁸(laktoza)

Obiad:

kapuśniak (400g)⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
bukiet warzyw z wody (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek homogenizowany (150g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

schab biały 50 g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
sałatka jarzynowa (120g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽⁵⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁶⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: serek homogenizowany (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3588,12** kcal

Energia: **13369,09** kJ

Błonnik: **72,63** g

Białko: **349,85** g

Węglowodany: **405,42** g

Białko roślinne: **11,22** g

W tym cukry: **106,77** g

Białko zwierzęce: **35,23** g

Tłuszcze: **880,42** g

Cholesterol: **2,72** g

Kw. tł. nas.: **29,44** g

Sód: **5,01** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

kapuśniak (400g)⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
bukiet warzyw z wody (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

schab biały 50 g (50g)⁽¹⁾,
serek topiony 50g (50g)⁽²⁾,
sałatka jarzynowa (120g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽⁵⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁶⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3435,30** kcal

Energia: **12642,49** kJ

Błonnik: **72,63** g

Białko: **231,08** g

Węglowodany: **391,39** g

Białko roślinne: **11,22** g

W tym cukry: **100,97** g

Białko zwierzęce: **24,76** g

Tłuszcze: **513,29** g

Cholesterol: **1,53** g

Kw. tł. nas.: **32,70** g

Sód: **4,87** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pieczarkowa z makaronem (400g)⁽¹⁾,
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)⁽²⁾,
kasza gryczana (220g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa z wody (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

salceson 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser topiony a'50 (50g)⁽²⁾,
sałatka z selera konserwowego i jogurtu (80g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2898,59** kcal

Energia: **10806,89** kJ

Błonnik: **43,02** g

Białko: **178,68** g

Węglowodany: **390,98** g

Białko roślinne: **14,62** g

W tym cukry: **101,95** g

Białko zwierzęce: **41,18** g

Tłuszcze: **104,26** g

Cholesterol: **270,10** mg

Kw. tł. nas.: **37,98** g

Sód: **4,31** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, soja, laktoza, seler), ²(gluten, laktoza, gorczyca, jaja, soja, seler, orzeszki ziemne), ³(laktoza), ⁴(laktoza)

Kolacja:

salceson 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser topiony a*50 (50g)⁽²⁾,
sałatka z selera konserwowego, ananasa i jogurtu (80g)⁽³⁾,
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2889,60** kcal

Energia: **10695,90** kJ

Błonnik: **38,67** g

Białko: **172,63** g

Węglowodany: **399,75** g

Białko roślinne: **15,40** g

W tym cukry: **107,14** g

Białko zwierzęce: **41,18** g

Tłuszcze: **99,94** g

Cholesterol: **269,92** mg

Kw. tł. nas.: **36,57** g

Sód: **4,49** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)⁽²⁾,
ogórek kiszony a' 50g (50g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie - jabłko (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

żurek (400g)⁽¹⁾,
szynka duszona z rodzynką (60g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

polędwica sopocka 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasztet a' 50 g (50g)⁽²⁾,
warzywa mix 100g (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2570,66 kcal		
Energia:	8833,74 kJ		
Błonnik:	30,28 g	Białko:	205,91 g
Węglowodany:	432,21 g	Białko roślinne:	10,43 g
W tym cukry:	103,21 g	Białko zwierzęce:	51,42 g
Tłuszcze:	443,24 g	Cholesterol:	1,21 g
Kw. tł. nas.:	16,70 g	Sód:	4,32 g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)⁽²⁾,
ogórek kiszony a' 50g (50g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

żurek (400g)⁽¹⁾,
szynka duszona z rodzynką (60g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, soja, jaja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), ²(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja), ³(laktoza),
⁴(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, laktoza)

Kolacja:

połędwica sopocka 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasztet a' 50 g (50g)⁽²⁾,
papryka konserwowa (50g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2375,16 kcal		
Energia:	8033,24 kJ		
Błonnik:	23,58 g	Białko:	200,46 g
Węglowodany:	409,46 g	Białko roślinne:	8,73 g
W tym cukry:	87,46 g	Białko zwierzęce:	51,42 g
Tłuszcze:	433,54 g	Cholesterol:	1,21 g
Kw. tł. nas.:	16,62 g	Sód:	4,30 g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z jaj 100 g (90g)⁽²⁾,
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grochowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawina (65g),
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
bukiet warzyw z wody (100g)⁽³⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek kanapkowy (80g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny, seler), ²(laktoza), ³(laktoza), ⁴(laktoza)

Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
twarożek (50g)⁽²⁾,
sałatka z kuskusa (150g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny: serek tartare (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3031,50** kcal

Energia: **10392,76** kJ

Błonnik: **28,19** g

Białko: **194,95** g

Węglowodany: **461,74** g

Białko roślinne: **8,88** g

W tym cukry: **103,10** g

Białko zwierzęce: **38,10** g

Tłuszcze: **121,41** g

Cholesterol: **246,57** mg

Kw. tł. nas.: **36,81** g

Sód: **3,92** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z jaj 100 g (90g)⁽²⁾,
dżem w sztukach (25g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grochowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawina (65g),
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
bukiet warzyw z wody (100g)⁽³⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
twarożek (50g)⁽²⁾,
sałatka z kuskusa (150g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny: serek tartare (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2634,53** kcal

Energia: **8776,88** kJ

Błonnik: **24,39** g

Białko: **127,81** g

Węglowodany: **434,57** g

Białko roślinne: **8,08** g

W tym cukry: **82,70** g

Białko zwierzęce: **31,70** g

Tłuszcze: **94,60** g

Cholesterol: **234,57** mg

Kw. tł. nas.: **19,92** g

Sód: **3,82** g