



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### **Śniadanie:**

polędwica sopocka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z jajkiem (50g)<sup>(2)</sup>,  
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:** 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, laktoza), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(gluten, laktoza), <sup>7</sup>(laktoza)

### **Obiad:**

ziemniaczana z natką (400g)<sup>(1)</sup>,  
gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym (270g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
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, laktoza, seler), <sup>2</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, jaja, laktoza), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(laktoza)

### **Kolacja:**

szynka konserwowa 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy (160g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko pieczone (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 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>(jaja, gorczyca), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(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)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z jajkiem (50g)<sup>(2)</sup>,  
jogurt owocowy (150g)<sup>(3)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
pieczywo śniadanie (200g)<sup>(5)</sup>,  
herbata (400g),  
płatki z mlekiem (250g)<sup>(6)</sup>

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### **Obiad:**

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

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### **Kolacja:**

szynka konserwowa 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser żółty salami 30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy i ananasa (160g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko pieczone (200g),  
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>(jaja, gorczyca), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(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 - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa krakowska 50 g (50g),  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser żółty salami 30g (30g)<sup>(2)</sup>,  
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>(laktoza), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2865,60	kcal			
Energia:	9828,83	kJ			
Błonnik:	33,32	g	Białko:	167,55	g
Węglowodany:	362,14	g	Białko roślinne:	17,28	g
W tym cukry:	104,41	g	Białko zwierzęce:	57,06	g
Tłuszcze:	83,23	g	Cholesterol:	105,03	mg
Kw. tł. nas.:	29,76	g	Sód:	19,58	g



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja a' 1 szt (50g)<sup>(2)</sup>,  
pasta twarogowa (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 - jabłko pieczone (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>(laktoza), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</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 kiszanej a' 120 g (120g),  
kompot z jabłek (200g),  
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, laktoza, seler), <sup>2</sup>(ryby, seler), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(laktoza)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **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:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

kapuśniak (400g)<sup>(1)</sup>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<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>(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>(laktoza)

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **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:

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

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

### Kolacja:

schab biały 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>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata b/c (400g),  
posiłek nocny: serek homogenizowany (150g)<sup>(7)</sup>

#### Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 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:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, 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 (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser topiony a\*50 (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z selera konserwowego, ananasa i jogurtu (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>(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: **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:

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 (200g),  
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, 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 (400g)<sup>(1)</sup>,  
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)<sup>(2)</sup>,  
kasza gryczana (220g)<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), <sup>3</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny), <sup>4</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny)

### Kolacja:

salceson 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
ser topiony a'50 (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z selera konserwowego i jogurtu (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>(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: **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:**

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
ogórek kiszony 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>(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(gorczyca), <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>,  
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### **Kolacja:**

połędwica sopocka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
papryka konserwowa (50g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(3)</sup>,  
herbata (400g),  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(4)</sup>,  
pośiłek 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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>5</sup>(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:**

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
ogórek kiszony 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>(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(gorczyca), <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>,  
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot owocowy (200g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### **Kolacja:**

połudwica sopocka 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka jarzynowa (120g)<sup>(3)</sup>,  
liść sałaty (10g),  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(4)</sup>,  
herbata (400g),  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(5)</sup>,  
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)<sup>(6)</sup>

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>2</sup>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>3</sup>(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: **2589,47** kcal

Energia: **8903,25** kJ

Błonnik: **42,70** g

Białko: **205,68** g

Węglowodany: **436,35** g

Białko roślinne: **12,46** g

W tym cukry: **93,52** g

Białko zwierzęce: **51,42** g

Tłuszcze: **443,56** g

Cholesterol: **1,22** g

Kw. tł. nas.: **17,23** g

Sód: **4,73** 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>,  
bukiet warzyw 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>(laktoza)

### Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z kuskusa (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 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>(jaja, gorczyca), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(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



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa 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 (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>(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 żurawina (65g),  
ziemniaki (220g)<sup>(2)</sup>,  
bukiet warzyw 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>(laktoza)

### Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twarożek (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka z kuskusa (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 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>(jaja, gorczyca), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2698,50** kcal

Energia: **9041,76** kJ

Błonnik: **28,19** g

Białko: **128,55** g

Węglowodany: **449,44** g

Białko roślinne: **8,88** g

W tym cukry: **93,80** g

Białko zwierzęce: **31,70** g

Tłuszcze: **95,41** g

Cholesterol: **234,57** mg

Kw. tł. nas.: **20,01** g

Sód: **3,83** g



## **NFZ - LEKKOSTRAWNA**

### **Śniadanie:**

szynka wędzona a' 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
jaja gotowane 60 g (60g),  
dżem w sztukach (10g),  
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>,  
kalafior gotowany z bułeczką (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>(laktoza)

### **Kolacja:**

połudwica 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 (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: **2587,94** kcal

Energia: **8961,76** kJ

Błonnik: **36,07** g

Białko: **174,71** g

Węglowodany: **475,39** g

Białko roślinne: **8,46** g

W tym cukry: **85,87** g

Białko zwierzęce: **16,74** g

Tłuszcze: **418,05** g

Cholesterol: **1,18** g

Kw. tł. nas.: **19,80** g

Sód: **3,98** 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>,  
herbata (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 (60g)<sup>(2)</sup>,  
kasza gryczana (200g)<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, laktoza, seler), <sup>2</sup>(jaja, laktoza, seler), <sup>3</sup>(dwutlenek siarki i siarczyny, laktoza), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</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 (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: **3042,58** kcal

Energia: **10710,45** kJ

Błonnik: **35,53** g

Białko: **202,18** g

Węglowodany: **483,93** g

Białko roślinne: **9,10** g

W tym cukry: **83,43** g

Białko zwierzęce: **35,13** g

Tłuszcze: **452,14** g

Cholesterol: **1,22** g

Kw. tł. nas.: **27,51** g

Sód: **4,39** g



## NFZ - LEKKOSTRAWNA

### Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),  
ogórek konserwowy a' 50g (50g)<sup>(2)</sup>,  
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>(gorczyca), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>5</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

zupa grysikowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
bukiet warzyw z wody (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>(laktoza)

### Kolacja:

mielonka tyrolska 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka brokuł got., tuńczyk, feta, ziarna, olej (70g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko pieczone z cynamonem (200g)<sup>(4)</sup>,  
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)<sup>(5)</sup>,  
pieczywo kolacja (200g)<sup>(6)</sup>,  
herbata (400g),  
posiłek nocny: serek kanapkowy (120g)<sup>(7)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2873,18** kcal

Energia: **9329,41** kJ

Błonnik: **37,01** g

Białko: **181,20** g

Węglowodany: **368,53** g

Białko roślinne: **17,26** g

W tym cukry: **94,01** g

Białko zwierzęce: **24,81** g

Tłuszcze: **107,93** g

Cholesterol: **386,51** mg

Kw. tł. nas.: **35,51** g

Sód: **4,91** g



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### **Śniadanie:**

kielbasa szynkowa a'50g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),  
ogórek konserwowy a' 50g (50g)<sup>(2)</sup>,  
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>,  
**drugie śniadanie:** jogurt naturalny (150g)<sup>(6)</sup>

**Możliwość wystąpienia alergenów:**

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

### **Obiad:**

zupa grysikowa (400g)<sup>(1)</sup>,  
kurczak pieczony w ziołach (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
bukiet warzyw z wody (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:**

mielonka tyrolska 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sałatka brokuł got, tuńczyk, feta, ziarna, olej (70g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko pieczone (200g),  
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>(laktoza, ryby), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **3054,70** kcal

Energia: **10074,53** kJ

Błonnik: **37,01** g

Białko: **189,96** g

Węglowodany: **377,56** g

Białko roślinne: **17,26** g

W tym cukry: **100,31** g

Białko zwierzęce: **31,21** g

Tłuszcze: **119,72** g

Cholesterol: **398,51** mg

Kw. tł. nas.: **37,29** g

Sód: **5,00** g



## **NFZ - LEKKOSTRAWNA**

### **Śniadanie:**

schab z beczki 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twaróg (50g)<sup>(2)</sup>,  
jaja a' 1 szt (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>(laktoza), <sup>3</sup>(jaja), <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: **2724,91** kcal

Energia: **9271,45** kJ

Błonnik: **27,54** g

Białko: **179,42** g

Węglowodany: **321,31** g

Białko roślinne: **11,10** g

W tym cukry: **94,12** g

Białko zwierzęce: **79,89** g

Tłuszcze: **112,47** g

Cholesterol: **259,30** mg

Kw. tł. nas.: **30,85** g

Sód: **19,88** g



## **NFZ - CUKRZYCOWA**

### Śniadanie:

połędwica miodowa 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
twaróg (50g)<sup>(2)</sup>,  
jaja a' 1 szt (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>,  
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>(jaja), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(laktoza), <sup>6</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>7</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

pejzanka (450g)<sup>(1)</sup>,  
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),  
kompot owocowy (200g),  
podwieczorek: serek tartare (40g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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: **2799,95** kcal

Energia: **9525,01** kJ

Błonnik: **29,14** g

Białko: **176,64** g

Węglowodany: **331,76** g

Białko roślinne: **11,80** g

W tym cukry: **94,12** g

Białko zwierzęce: **74,01** g

Tłuszcze: **116,47** g

Cholesterol: **243,70** mg

Kw. tł. nas.: **28,82** g

Sód: **20,25** 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>,  
papryka konserwowa (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>(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, laktoza), <sup>3</sup>(laktoza), <sup>4</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),  
<sup>5</sup>(gluten, laktoza)

### Obiad:

krupnik jęczmienny (400g)<sup>(1)</sup>,  
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
marcheka zasmażana (150g)<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>(dwutlenek siarki i siarczyny, gluten, laktoza), <sup>5</sup>(laktoza)

### Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sał. z tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy (80g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko pieczone (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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>3</sup>(gorczyca, ryby), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2483,01** kcal

Energia: **8515,78** kJ

Błonnik: **30,58** g

Białko: **210,84** g

Węglowodany: **355,21** g

Białko roślinne: **18,09** g

W tym cukry: **97,38** g

Białko zwierzęce: **34,03** g

Tłuszcze: **440,70** g

Cholesterol: **1,42** g

Kw. tł. nas.: **13,43** g

Sód: **4,66** 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>,  
papryka konserwowa (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>,  
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

krupnik jęczmienny (400g)<sup>(1)</sup>,  
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (220g)<sup>(3)</sup>,  
bukiet warzyw z wody (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:

szynka z kurcząt 50 g (50g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet a' 50 g (50g)<sup>(2)</sup>,  
sał. z tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy (80g)<sup>(3)</sup>,  
jabłko pieczone (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>(jaja, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), <sup>3</sup>(gorczyca, ryby), <sup>4</sup>(laktoza), <sup>5</sup>(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), <sup>6</sup>(laktoza)

Kalorie: **2604,57** kcal

Energia: **8970,61** kJ

Błonnik: **35,67** g

Białko: **220,88** g

Węglowodany: **370,06** g

Białko roślinne: **19,10** g

W tym cukry: **99,56** g

Białko zwierzęce: **40,43** g

Tłuszcze: **443,82** g

Cholesterol: **1,43** g

Kw. tł. nas.: **14,57** g

Sód: **4,86** g