



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)⁽²⁾,
rzodkiewka ze szczypiorkiem (50g),
liść sałaty (10g),
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: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

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), ⁶(laktoza)

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka z piersi indyka 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽²⁾,
sałatka wiosenna (60g),
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(jaja), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie: **2540,01** kcal

Energia: **9140,33** kJ

Błonnik: **23,74** g

Białko: **216,06** g

Węglowodany: **360,91** g

Białko roślinne: **6,13** g

W tym cukry: **52,36** g

Białko zwierzęce: **49,53** g

Tłuszcze: **460,41** g

Cholesterol: **1,30** g

Kw. tł. nas.: **69,22** g

Sód: **4,27** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h (50g)⁽²⁾,
rzodkiewka ze szczypiorkiem (50g),
liść sałaty (10g),
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:

zupa szpinakowa z ryżem (400g)⁽¹⁾,
kotlet pożarski (90g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
surówka z selera z jabłkiem z rodzynką 120 g (120g)⁽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(dwutlenek siarki i siarczyny, seler)

Kolacja:

polędwica sopocka 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty z ziołami i czosnkiem 30g (30g)⁽²⁾,
sałatka wiosenna (60g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽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(laktoza)

Kalorie: **2580,53** kcal

Energia: **9160,94** kJ

Błonnik: **23,74** g

Białko: **212,39** g

Węglowodany: **391,98** g

Białko roślinne: **6,59** g

W tym cukry: **85,98** g

Białko zwierzęce: **54,10** g

Tłuszcze: **454,70** g

Cholesterol: **1,24** g

Kw. tł. nas.: **66,12** g

Sód: **4,02** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

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

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:

ziemniaczana z zacierką (400g)⁽¹⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem (200g)⁽³⁾,
sałata ze śmietaną (80g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
rolada ze szpinaku z twarogiem i dip czosnkowy (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
owoc (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
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: **3193,67** kcal

Energia: **11506,39** kJ

Błonnik: **60,43** g

Białko: **169,20** g

Węglowodany: **416,87** g

Białko roślinne: **19,77** g

W tym cukry: **68,09** g

Białko zwierzęce: **28,11** g

Tłuszcze: **122,98** g

Cholesterol: **185,08** mg

Kw. tł. nas.: **36,56** g

Sód: **3,84** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z papryką 50 g (50g)⁽²⁾,
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko (50g),
liść sałaty (10g),
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:

ziemniaczana z zacierką (400g)⁽¹⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy (220g)⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem (200g)⁽³⁾,
sałata ze śmietaną (80g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
rolada ze szpinaku z twarogiem i dip czosnkowy (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
owoc (100g),
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: **3162,87** kcal

Energia: **11383,91** kJ

Błonnik: **41,43** g

Białko: **169,22** g

Węglowodany: **429,14** g

Białko roślinne: **19,77** g

W tym cukry: **88,05** g

Białko zwierzęce: **31,12** g

Tłuszcze: **114,92** g

Cholesterol: **157,00** mg

Kw. tł. nas.: **36,36** g

Sód: **3,35** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z jajkiem i szczypiorkiem (50g)⁽²⁾,
pomidor a' 50g (50g),
roszponka 10g (10g),
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 - jabłko (150g)

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:

barszcz z botwiny (400g)⁽¹⁾,
gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym (270g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z marchewki i chrzanu (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(gorczyca, jaja, laktoza, siarczany, laktoza), ⁵(laktoza)

Kolacja:

szynka konserwowa 50g (50g)⁽¹⁾,
twarożek z natką (50g)⁽²⁾,
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
owoc (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2590,47** kcal

Energia: **11386,17** kJ

Błonnik: **36,36** g

Białko: **111,14** g

Węglowodany: **408,05** g

Białko roślinne: **19,52** g

W tym cukry: **83,36** g

Białko zwierzęce: **33,17** g

Tłuszcze: **66,76** g

Cholesterol: **240,49** mg

Kw. tł. nas.: **26,14** g

Sód: **4,06** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

polędwica sopocka 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z jajkiem i szczypiorkiem (50g)⁽²⁾,
pomidor a' 50g (50g),
roszponka 10g (10g),
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:

barszcz z botwiny (400g)⁽¹⁾,
gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym (270g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z marchewki i chrzanu (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka konserwowa 50g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty salami 30g (30g)⁽²⁾,
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g (80g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
owoc (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2611,16** kcal

Energia: **11460,12** kJ

Błonnik: **33,33** g

Białko: **109,65** g

Węglowodany: **429,96** g

Białko roślinne: **19,55** g

W tym cukry: **102,28** g

Białko zwierzęce: **34,40** g

Tłuszcze: **60,89** g

Cholesterol: **132,81** mg

Kw. tł. nas.: **24,12** g

Sód: **3,95** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽²⁾,
sałata ze szczypiorkiem i feta z ziarnami słonecz (60g)⁽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: jogurt naturalny (150g)⁽⁸⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

pomidorowa z makaronem (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: serek tartare (40g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pieś gotowana bianka 50 g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
sałatka z dzikiego ryżu ,suszonych pomidorów i oli (0g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
liść sałaty (10g),
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: **2650,08** kcal

Energia: **8959,61** kJ

Błonnik: **29,71** g

Białko: **184,45** g

Węglowodany: **334,95** g

Białko roślinne: **16,79** g

W tym cukry: **58,43** g

Białko zwierzęce: **71,31** g

Tłuszcze: **96,82** g

Cholesterol: **236,93** mg

Kw. tł. nas.: **30,77** g

Sód: **19,99** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa krakowska 50 g (50g),
jaja a' 1 szt (50g)⁽¹⁾,
sałata ze szczypiorkiem i feta z ziarnami słonecz (60g)⁽²⁾,
jogurt naturalny (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:

pomidorowa z makaronem (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, jaja, soja, 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 (0g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
liść sałaty (10g),
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: **2896,60** kcal

Energia: **9997,77** kJ

Błonnik: **29,71** g

Białko: **162,18** g

Węglowodany: **365,99** g

Białko roślinne: **17,26** g

W tym cukry: **92,05** g

Białko zwierzęce: **50,98** g

Tłuszcze: **87,98** g

Cholesterol: **123,53** mg

Kw. tł. nas.: **30,56** g

Sód: **19,75** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽¹⁾,
musztarda 1 sztuka (15g)⁽²⁾,
pasta z twarogu i orzechami 50 g (50g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽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: grejfrut (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

kapuśniak (400g)⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą (120g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽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(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ⁵(laktoza)

Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g (50g)⁽¹⁾,
jajko gotowane 1szt (50g)⁽²⁾,
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią (80g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁶⁾

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), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: 3145,21 kcal

Energia: 11437,55 kJ

Błonnik: 72,70 g

Białko: 230,75 g

Węglowodany: 331,38 g

Białko roślinne: 11,90 g

W tym cukry: 67,61 g

Białko zwierzęce: 17,50 g

Tłuszcze: 508,13 g

Cholesterol: 1,49 g

Kw. tł. nas.: 26,46 g

Sód: 4,60 g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽¹⁾,
pasta z twarogu i orzechami 50 g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
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⁾,
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą (120g)⁽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(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny)

Kolacja:

schab biały 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g (30g)⁽²⁾,
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią (80g)⁽³⁾,
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(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(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)⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i twarogu 50g (50g)⁽²⁾,
sał. z marchewki got, ogór. kisz. olejem musz. francu (80g)⁽³⁾,
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽⁴⁾,
liść sałaty (10g),
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 (150g)

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(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), ⁵(laktoza), ⁶(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁷(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa pieczarkowa z makaronem (400g)⁽¹⁾,
filet drobiowy duszony ze szpinakiem (65g)⁽²⁾,
kasza gryczana (200g)⁽³⁾,
sur. z białej kapusty z marchewką (100g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek; jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pieś gotowana z indyka 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽²⁾,
sałatka z selera konserwowego i ziół z jogurtem (80g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
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(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam, jaja, laktoza, dwutlenek siarki oraz siarczyny, soja), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **3028,42** kcal
Energia: **11113,78** kJ
Błonnik: **49,71** g Białko: **189,73** g
Węglowodany: **402,62** g Białko roślinne: **20,03** g
W tym cukry: **91,21** g Białko zwierzęce: **40,05** g
Tłuszcze: **109,97** g Cholesterol: **241,51** mg
Kw. tł. nas.: **31,89** g Sód: **4,14** 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⁾,
liść sałaty (10g),
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⁾,
sur. z białej kapusty z marchewką (100g)⁽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(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, seler)

Kolacja:

salceson 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser topiony a'50 (50g)⁽²⁾,
sałatka z selera konserwowego, ananasa i jogurtu (80g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
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: **3016,31** kcal

Energia: **11007,96** kJ

Błonnik: **42,87** g

Białko: **176,70** g

Węglowodany: **411,42** g

Białko roślinne: **19,49** g

W tym cukry: **112,88** g

Białko zwierzęce: **41,18** g

Tłuszcze: **108,24** g

Cholesterol: **269,92** mg

Kw. tł. nas.: **36,21** g

Sód: **4,34** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g (50g)⁽²⁾,
papryka a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
kiełki (100g),
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: jogurt naturalny (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

żurek (400g)⁽¹⁾,
szynka duszona z rodzynką (60g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
buraczki z ziołami (180g)⁽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(gluten, gorczyca, seler, soja, dwutlenek siarki i siarczyny, orzechy, sezam), ⁵(laktoza)

Kolacja:

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

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(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, seler), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2660,83** kcal

Energia: **9098,47** kJ

Błonnik: **44,86** g

Białko: **212,93** g

Węglowodany: **415,70** g

Białko roślinne: **14,17** g

W tym cukry: **66,53** g

Białko zwierzęce: **55,27** g

Tłuszcze: **456,02** g

Cholesterol: **1,26** g

Kw. tł. nas.: **17,03** g

Sód: **4,37** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

pieczeń wieprzowa rzymska 50 g⁽¹⁾,
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 50 g⁽²⁾,
papryka a' 50 g^(50g),
liść sałaty (10g),
kielki (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽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(gluten, orzechy, soja, sezam, łubin, gorczyca, seler),
³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(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⁾,
sałatka jarzynowa (120g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g^(10g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
posiłek nocny : serek homogenizowany (150g)⁽⁶⁾

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(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, jaja, seler), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: 2603,24 kcal

Energia: 8961,97 kJ

Błonnik: 42,67 g

Białko: 206,13 g

Węglowodany: 439,28 g

Białko roślinne: 12,91 g

W tym cukry: 93,65 g

Białko zwierzęce: 51,42 g

Tłuszcze: 443,87 g

Cholesterol: 1,22 g

Kw. tł. nas.: 17,29 g

Sód: 4,37 g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z jaj 100 g (90g)⁽²⁾,
twaróg (50g)⁽³⁾,
ogórek świeży a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
jabłko pieczone z cynamonem (200g)⁽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 - kiwi (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grochowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną (65g),
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g),
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek homogenizowany (150g)⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pieś gotowana bianka 50 g (50g)⁽¹⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (50g)⁽²⁾,
mix sałat z pomidorem, ogór, rzodkiewką, musz fran (80g)⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: serek tartare (150g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2912,35** kcal

Energia: **10368,90** kJ

Błonnik: **33,72** g

Białko: **249,06** g

Węglowodany: **475,22** g

Białko roślinne: **9,36** g

W tym cukry: **78,07** g

Białko zwierzęce: **42,95** g

Tłuszcze: **472,75** g

Cholesterol: **1,52** g

Kw. tł. nas.: **30,72** g

Sód: **4,19** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z jaj 100 g (90g)⁽²⁾,
twaróg (50g)⁽³⁾,
ogórek świeży a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
dżem w sztukach (25g),
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), ³(laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa grochowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną (65g),
ziemniaki (220g)⁽²⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g),
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (50g)⁽²⁾,
mix sałat z pomidorem, ogór, rzodkiewką, musz fran (80g)⁽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(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny, laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2775,50** kcal

Energia: **9804,40** kJ

Błonnik: **26,92** g

Białko: **145,41** g

Węglowodany: **458,42** g

Białko roślinne: **7,96** g

W tym cukry: **92,19** g

Białko zwierzęce: **42,64** g

Tłuszcze: **100,60** g

Cholesterol: **314,56** mg

Kw. tł. nas.: **30,27** g

Sód: **3,73** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

szyńka wędzona a' 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaja gotowane 60 g (60g),
jogurt naturalny (150g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁵⁾,
drugie śniadanie: jabłko (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:

koperkowa z ziemniakami (450g)⁽¹⁾,
pulpet gotowany (60g)⁽²⁾,
kasza gryczana (200g)⁽³⁾,
sałata ze szczypiorkiem (60g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

połędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
galareta mięsna (200g)⁽²⁾,
sałatka z fasoli 80 g (80g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
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(jaja, seler), ³(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **3049,67** kcal

Energia: **10739,83** kJ

Błonnik: **33,80** g

Białko: **202,68** g

Węglowodany: **483,24** g

Białko roślinne: **7,44** g

W tym cukry: **81,56** g

Białko zwierzęce: **37,04** g

Tłuszcze: **454,88** g

Cholesterol: **1,24** g

Kw. tł. nas.: **26,46** g

Sód: **4,44** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka wędzona a' 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaja gotowane 60 g (60g),
dżem w sztukach (10g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽³⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

koperkowa z ziemniakami (450g)⁽¹⁾,
kasza gryczana z sosem pieczarkowym (250g)⁽²⁾,
sałata ze szczypiorkiem (60g)⁽³⁾,
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

polędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
galareta mięsna (200g)⁽²⁾,
sałatka z fasoli 80 g (80g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
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(jaja, seler), ³(gorczyca, seler, dwutlenek siarki i siarczyny), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2595,03** kcal

Energia: **8991,14** kJ

Błonnik: **34,35** g

Białko: **175,21** g

Węglowodany: **474,71** g

Białko roślinne: **6,81** g

W tym cukry: **84,00** g

Białko zwierzęce: **18,65** g

Tłuszcze: **420,79** g

Cholesterol: **1,20** g

Kw. tł. nas.: **18,76** g

Sód: **4,04** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),
papryka a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽³⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁴⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grysikowa (400g)⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
mizeria z sosem jogurtowo- koperkowym (120g)⁽⁴⁾,
kompot z jabłek (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mielonka tyrolska 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)⁽²⁾,
pomidor a' 50g (50g),
liść sałaty (10g),
owoc (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
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(laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie: **2938,51** kcal

Energia: **10651,92** kJ

Błonnik: **27,11** g

Białko: **186,51** g

Węglowodany: **404,30** g

Białko roślinne: **12,68** g

W tym cukry: **81,72** g

Białko zwierzęce: **33,06** g

Tłuszcze: **108,64** g

Cholesterol: **376,11** mg

Kw. tł. nas.: **36,83** g

Sód: **3,87** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (50g),
papryka a' 50 g (50g),
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽²⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽³⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grysikowa (400g)⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
mizeria z sosem jogurtowo- koperkowym (120g)⁽⁴⁾,
kompot z jabłek (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mielonka tyrolska 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z awokado 50 g (50g)⁽²⁾,
pomidor a' 50g (50g),
liść sałaty (10g),
owoc (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
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(laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie:	2744,10 kcal		
Energia:	9854,07 kJ		
Błonnik:	26,91 g	Białko:	177,59 g
Węglowodany:	394,54 g	Białko roślinne:	12,56 g
W tym cukry:	75,39 g	Białko zwierzęce:	26,66 g
Tłuszcze:	95,90 g	Cholesterol:	364,11 mg
Kw. tł. nas.:	34,92 g	Sód:	3,78 g