



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

schab z beczki 50 g⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt⁽²⁾,
pomidor a' 50g,
liść sałaty,
jogurt naturalny⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁵⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽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 ogórkowa z ziemniakami⁽¹⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g,
kompot owocowy

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pierś gotowana bianka 50 g⁽¹⁾,
ser mozzarella 30 g⁽²⁾,
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper⁽³⁾,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
herbata ,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2660,28** kcal

Energia: **10142,17** kJ

Błonnik: **25,52** g

Białko: **171,66** g

Węglowodany: **320,39** g

Białko roślinne: **10,03** g

W tym cukry: **91,12** g

Białko zwierzęce: **73,25** g

Tłuszcze: **111,19** g

Cholesterol: **193,21** mg

Kw. tł. nas.: **31,11** g

Sód: **20,97** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połudwica miodowa 50 g⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt⁽²⁾,
pomidor a' 50g,
liść sałaty,
jogurt naturalny⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁵⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: kiwi

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 ogórkowa z ziemniakami⁽¹⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pierś gotowana bianka 50 g⁽¹⁾,
ser mozzarella 30 g⁽²⁾,
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper⁽³⁾,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
herbata ,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
posiłek nocny: serek kanapkowy⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2735,32** kcal

Energia: **10395,73** kJ

Błonnik: **27,12** g

Białko: **168,88** g

Węglowodany: **330,84** g

Białko roślinne: **10,73** g

W tym cukry: **91,12** g

Białko zwierzęce: **67,37** g

Tłuszcze: **115,19** g

Cholesterol: **177,61** mg

Kw. tł. nas.: **29,09** g

Sód: **21,34** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

mielonka tyrolska 50 g⁽¹⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g⁽²⁾,
papryka a' 50 g,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw.tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁴⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

pejzanka⁽¹⁾,
filet drob. z serem żółtym i pomidorem⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z kapustą pekińską z ziarnem słonecznika,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g⁽¹⁾,
pasztet a' 50 g⁽²⁾,
sał. z tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy⁽³⁾,
liść sałaty,
owoc ,
masło extra a'10g zaw.tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata ,
posiłek nocny : serek homogenizowany⁽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, ryby), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2550,88** kcal
Energia: **8785,84** kJ
Błonnik: **32,09** g Białko: **215,87** g
Węglowodany: **363,86** g Białko roślinne: **24,52** g
W tym cukry: **77,76** g Białko zwierzęce: **32,97** g
Tłuszcze: **443,27** g Cholesterol: **1,42** g
Kw. tł. nas.: **12,44** g Sód: **4,74** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połędwica drobiowa a' 50g⁽¹⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g⁽²⁾,
papryka a' 50 g,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁴⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽⁵⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

pejzanka⁽¹⁾,
filet drob. z serem żółtym i pomidorem⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z kapustą pekińską z ziarnem słonecznika,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka z kurcząt 50 g⁽¹⁾,
pasztet a' 50 g⁽²⁾,
sał. z tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy⁽³⁾,
liść sałaty,
owoc ,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata ,
posiłek nocny : serek homogenizowany⁽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, ryby), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2632,04** kcal

Energia: **9084,76** kJ

Błonnik: **32,09** g

Białko: **223,25** g

Węglowodany: **371,28** g

Białko roślinne: **24,52** g

W tym cukry: **84,06** g

Białko zwierzęce: **40,36** g

Tłuszcze: **444,50** g

Cholesterol: **1,44** g

Kw. tł. nas.: **13,25** g

Sód: **4,79** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g⁽¹⁾,
twarożek z czarnuszką 90 g⁽²⁾,
musztarda 1 sztuka⁽³⁾,
liść sałaty,
miód naturalny a 25 g,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁵⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽⁶⁾

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

Obiad:

zupa jarzynowa⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
buraczki zasmażane a' 100 g⁽⁴⁾,
kompot owocowy

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka wędzona a'50g⁽¹⁾,
humus z ciecierzycy 50 g⁽²⁾,
liść sałaty,
kiełki,
owoc ,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo kolacja⁽⁴⁾,
herbata ,
posiłek nocny: kiwi

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2850,71** kcal

Energia: **10585,18** kJ

Błonnik: **49,62** g

Białko: **122,02** g

Węglowodany: **507,12** g

Białko roślinne: **10,17** g

W tym cukry: **90,64** g

Białko zwierzęce: **21,65** g

Tłuszcze: **86,58** g

Cholesterol: **193,89** mg

Kw. tł. nas.: **14,69** g

Sód: **3,69** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g⁽¹⁾,
twarożek z czarnuszką 90 g⁽²⁾,
musztarda 1 sztuka⁽³⁾,
liść sałaty,
jogurt naturalny⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁶⁾,
herbata b/c,
płatki z mlekiem⁽⁷⁾,
drugie śniadanie: jabłko

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(laktoza), ⁶(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁷(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa jarzynowa⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
buraczki z ziołami⁽⁴⁾,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek kanapkowy⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka wędzona a'50g⁽¹⁾,
humus z ciecierzycy 50 g⁽²⁾,
liść sałaty,
kiełki,
grejfrut a' 300g,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo kolacja⁽⁴⁾,
herbata b/c,
posiłek nocny: kiwi

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **3148,91** kcal

Energia: **11747,16** kJ

Błonnik: **127,36** g

Białko: **190,33** g

Węglowodany: **505,19** g

Białko roślinne: **11,90** g

W tym cukry: **106,43** g

Białko zwierzęce: **28,05** g

Tłuszcze: **112,91** g

Cholesterol: **205,79** mg

Kw. tł. nas.: **29,59** g

Sód: **3,62** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g⁽¹⁾,
jaj a 2 szt⁽²⁾,
sos tatarski⁽³⁾,
twarożek ze szczypiorkiem⁽⁴⁾,
liść sałaty,
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁶⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

krupnik jęczmienny⁽¹⁾,
szynka duszona w sosie własnym⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z czerwonej kapusty,
kompot owocowy

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

schab z beczki 50 g⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g⁽²⁾,
sałatka jarzynowa⁽³⁾,
liść sałaty,
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata ,
posiłek nocny: serek kanapkowy⁽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: **2991,00** kcal

Energia: **10389,93** kJ

Błonnik: **40,47** g

Białko: **189,83** g

Węglowodany: **351,25** g

Białko roślinne: **10,48** g

W tym cukry: **97,87** g

Białko zwierzęce: **69,57** g

Tłuszcze: **122,09** g

Cholesterol: **177,55** mg

Kw. tł. nas.: **37,84** g

Sód: **3,78** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g⁽¹⁾,
jaj a 2 szt⁽²⁾,
sos tatarski⁽³⁾,
pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g⁽⁴⁾,
liść sałaty,
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁶⁾,
herbata b/c,
płatki z mlekiem⁽⁷⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny⁽⁸⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

krupnik jęczmienny⁽¹⁾,
szynka duszona w sosie własnym⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z czerwonej kapusty,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

schab z beczki 50 g⁽¹⁾,
twaróg⁽²⁾,
sałatka jarzynowa⁽³⁾,
liść sałaty,
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata b/c,
posiłek nocny: serek kanapkowy⁽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: **3116,46** kcal

Energia: **10948,99** kJ

Błonnik: **40,47** g

Białko: **197,81** g

Węglowodany: **361,87** g

Białko roślinne: **10,47** g

W tym cukry: **104,17** g

Białko zwierzęce: **82,69** g

Tłuszcze: **127,06** g

Cholesterol: **244,99** mg

Kw. tł. nas.: **42,90** g

Sód: **3,87** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g⁽¹⁾,
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h⁽²⁾,
rzodkiewka ze szczypiorkiem,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁴⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽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⁽¹⁾,
kotlet pożarski⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
surówka z selera z jabłkiem z rodzynką 120 g⁽⁴⁾,
kompot owocowy

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

połędwica drobiowa a' 50g⁽¹⁾,
twarożek z pieprzem młotkowym 50 h⁽²⁾,
rzodkiewka ze szczypiorkiem,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁴⁾,
herbata b/c,
płatki z mlekiem⁽⁵⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny⁽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⁽¹⁾,
pulpet gotowany z indyka⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
surówka z selera z jabłkiem z rodzynką 120 g⁽⁴⁾,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽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⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt⁽²⁾,
sałatka wiosenna,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo kolacja⁽⁴⁾,
herbata b/c,
posiłek nocny: serek homogenizowany⁽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:

szynka ze straganu 50 g⁽¹⁾,
pasta twarogowa z papryką 50 g⁽²⁾,
sałatka z zielonego groszku, kukurydzy i jabłko,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁴⁾,
herbata,
płatki z mlekiem⁽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⁽¹⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem⁽³⁾,
sałata ze śmietaną⁽⁴⁾,
kompot owocowy

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⁽¹⁾,
rolada ze szpinaku z twarogiem i dip czosnkowy⁽²⁾,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
owoc,
pieczywo kolacja⁽⁴⁾,
herbata,
posiłek nocny: serek kanapkowy⁽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:

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

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⁽¹⁾,
gulasz mięsno-jarzynowy⁽²⁾,
kasza gryczana z masłem⁽³⁾,
sałata ze śmietaną⁽⁴⁾,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽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⁽¹⁾,
rolada ze szpinaku z twarogiem i dip czosnkowy⁽²⁾,
liść sałaty,
owoc,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽³⁾,
pieczywo kolacja⁽⁴⁾,
herbata,
posiłek nocny: serek kanapkowy⁽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:

polędwica sopocka 50 g⁽¹⁾,
pasta twarogowa z jajkiem i szczypiorkiem⁽²⁾,
pomidor a' 50g,
roszponka 10g,
jogurt owocowy⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁵⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽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⁽¹⁾,
gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z marchewki i chrzanu⁽⁴⁾,
kompot owocowy

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

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

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⁽¹⁾,
gołąbki z ryżu i mięsa z sosem pomidorowym⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z marchewki i chrzanu⁽⁴⁾,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽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⁽¹⁾,
twarożek z natką⁽²⁾,
sałatka z pora i pieczarki w sosie jogurtowym 80 g⁽³⁾,
liść sałaty,
owoc,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata b/c,
posiłek nocny: kiwi

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:

kielbasa krakowska 50 g,
jaja a' 1 szt⁽¹⁾,
sałata ze szczypiorkiem i feta z ziarnami słonecz⁽²⁾,
jogurt naturalny⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁵⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽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⁽¹⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g,
kompot z jabłek

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

połędwica drobiowa a' 50g⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt⁽²⁾,
sałata ze szczypiorkiem i feta z ziarnami słonecz⁽³⁾,
jogurt naturalny⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁶⁾,
herbata b/c,
płatki z mlekiem⁽⁷⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny⁽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⁽¹⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g,
kompot z jabłek,
podwieczorek: serek tartare⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

kielbaski śniadaniowe 100g⁽¹⁾,
pasta z twarogu i orzechami 50 g⁽²⁾,
liść sałaty,
miód naturalny a 25 g,
musztarda 1 sztuka⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁵⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽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⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą⁽⁴⁾,
kompot owocowy

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⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g⁽²⁾,
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata ,
posiłek nocny : serek homogenizowany⁽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:

kielbaski śniadaniowe 100g⁽¹⁾,
musztarda 1 sztuka⁽²⁾,
pasta z twarogu i orzechami 50 g⁽³⁾,
liść sałaty,
jabłko pieczone z cynamonem⁽⁴⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁶⁾,
herbata b/c,
płatki z mlekiem⁽⁷⁾,
drugie śniadanie: grejfrut

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⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach⁽²⁾,
ziemniaki⁽³⁾,
surówka z buraka z jabłkiem i białą kapustą⁽⁴⁾,
kompot owocowy,
podwieczorek: serek tartare⁽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⁽¹⁾,
jajko gotowane 1szt⁽²⁾,
sałata lodowa z papryką, ogórkiem zdynią⁽³⁾,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata b/c,
posiłek nocny : serek homogenizowany⁽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:

szynka z kurcząt 50 g⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i twarogu 50g⁽²⁾,
sał. z marchewki got,ogór. kisz.olejem musz.francu⁽³⁾,
liść sałaty,
jabłko,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁵⁾,
herbata ,
płatki z mlekiem⁽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⁽¹⁾,
filet drobiowy duszony ze szpinakiem⁽²⁾,
ryż dodatek do drugiego dania 200 g⁽³⁾,
sur. z białej kapusty z marchewką⁽⁴⁾,
kompot owocowy

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

szynka z kurcząt 50 g⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i twarogu 50g⁽²⁾,
sał. z marchewki got, ogór. kisz. olejem musz. francu⁽³⁾,
jabłko pieczone z cynamonem⁽⁴⁾,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁵⁾,
pieczywo śniadanie⁽⁶⁾,
herbata b/c,
płatki z mlekiem⁽⁷⁾,
drugie śniadanie - jabłko

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⁽¹⁾,
filet drobiowy duszony ze szpinakiem⁽²⁾,
kasza gryczana⁽³⁾,
sur. z białej kapusty z marchewką⁽⁴⁾,
kompot owocowy,
podwieczorek; jogurt naturalny⁽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:

pierś gotowana z indyka 50 g⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt⁽²⁾,
sałatka z selera konserwowego i ziół z jogurtem⁽³⁾,
liść sałaty,
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g⁽⁴⁾,
pieczywo kolacja⁽⁵⁾,
herbata b/c,
posiłek nocny: serek kanapkowy⁽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