



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 - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
ogórek świeży a' 50 g (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 - kiwi (150g)

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 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:

pierś 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: **2341,12** kcal

Energia: **8000,22** kJ

Błonnik: **27,68** g

Białko: **232,98** g

Węglowodany: **446,70** g

Białko roślinne: **6,44** g

W tym cukry: **57,89** g

Białko zwierzęce: **42,95** g

Tłuszcze: **429,30** g

Cholesterol: **1,45** g

Kw. tł. nas.: **27,31** g

Sód: **3,87** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

szynka 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),
podwieczerek: 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:

polędwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
galareta mięsna (200g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
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(jaja, seler), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie: **2581,16** kcal

Energia: **8772,22** kJ

Błonnik: **24,82** g

Białko: **197,04** g

Węglowodany: **386,38** g

Białko roślinne: **5,21** g

W tym cukry: **79,06** g

Białko zwierzęce: **37,04** g

Tłuszcze: **445,39** g

Cholesterol: **1,24** g

Kw. tł. nas.: **17,04** g

Sód: **4,30** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g (30g)⁽²⁾,
papryka a' 50 g (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⁾,
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 grysikowa (400g)⁽¹⁾,
kurczak pieczony w ziołach (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
mizeria z sosem jogurtowo- koperkowym (120g)⁽⁴⁾,
kompot z jabłek (200g),
podwieczerek: 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),
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: **2792,37** kcal

Energia: **10007,36** kJ

Błonnik: **18,70** g

Białko: **186,47** g

Węglowodany: **349,91** g

Białko roślinne: **6,26** g

W tym cukry: **80,91** g

Białko zwierzęce: **33,06** g

Tłuszcze: **116,03** g

Cholesterol: **376,11** mg

Kw. tł. nas.: **36,60** g

Sód: **3,87** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połudwica drobiowa a' 50g (50g)⁽¹⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)⁽²⁾,
papryka a' 50 g (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⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽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 (450g)⁽¹⁾,
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z kapustą pekińską z ziarnem słonecznika (80g),
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽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 (50g)⁽¹⁾,
pasztet a' 50 g (50g)⁽²⁾,
sał. z tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy (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, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(gorczyca, ryby), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2486,54** kcal
Energia: **8466,76** kJ
Błonnik: **31,64** g Białko: **221,75** g
Węglowodany: **338,58** g Białko roślinne: **24,52** g
W tym cukry: **84,06** g Białko zwierzęce: **40,36** g
Tłuszcze: **444,05** g Cholesterol: **1,44** g
Kw. tł. nas.: **13,07** g Sód: **4,79** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaj a 2 szt (100g)⁽²⁾,
pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (50g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a*10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata b/c (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾,
drugie śniadanie: jogurt naturalny (150g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

krupnik jęczmienny (400g)⁽¹⁾,
szynka duszona w sosie własnym (60g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g),
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽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 (50g)⁽¹⁾,
twaróg (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 kanapkowy (120g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2944,41** kcal

Energia: **10237,35** kJ

Błonnik: **38,74** g

Białko: **195,89** g

Węglowodany: **352,89** g

Białko roślinne: **8,73** g

W tym cukry: **98,93** g

Białko zwierzęce: **82,51** g

Tłuszcze: **112,40** g

Cholesterol: **233,29** mg

Kw. tł. nas.: **41,85** g

Sód: **3,23** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

połudwica miodowa 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽²⁾,
pomidor a' 50g (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⁾,
drugie śniadanie: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ogórkowa z ziemniakami (400g)⁽¹⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z kapusty kiszzonej a' 120 g (120g),
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pierś gotowana białka 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser mozzarella 30 g (30g)⁽²⁾,
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (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(laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2645,32** kcal

Energia: **10016,73** kJ

Błonnik: **27,12** g

Białko: **162,48** g

Węglowodany: **321,54** g

Białko roślinne: **10,73** g

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

Białko zwierzęce: **60,97** g

Tłuszcze: **112,19** g

Cholesterol: **165,61** mg

Kw. tł. nas.: **27,29** g

Sód: **21,24** g



NFZ - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

kielbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽¹⁾,
twarożek z czarnuszką 90 g (90g)⁽²⁾,
musztarda 15 g (15g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
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 (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną (65g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
buraczki z ziołami (180g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek kanapkowy (80g)⁽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 (50g)⁽¹⁾,
humus z ciecierzycy 50 g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
kiełki (0,03g),
grejfrut a' 300g (300g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
herbata b/c (400g),
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 3058,91 kcal

Energia: 11368,16 kJ

Błonnik: 127,36 g

Białko: 183,93 g

Węglowodany: 495,89 g

Białko roślinne: 11,90 g

W tym cukry: 100,13 g

Białko zwierzęce: 21,65 g

Tłuszcze: 109,91 g

Cholesterol: 193,79 mg

Kw. tł. nas.: 27,79 g

Sód: 3,53 g



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 - CUKRZYCOWA

Śniadanie:

szynka z kurcząt 50 g^(50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z papryką 50 g^(50g)⁽²⁾,
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),
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: **2774,77** kcal

Energia: **9777,19** kJ

Błonnik: **44,58** g

Białko: **157,50** g

Węglowodany: **351,87** g

Białko roślinne: **9,57** g

W tym cukry: **58,29** g

Białko zwierzęce: **28,11** g

Tłuszcze: **113,13** g

Cholesterol: **185,08** mg

Kw. tł. nas.: **34,10** g

Sód: **3,84** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta twarogowa z papryką 50 g (50g)⁽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⁾

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⁾,
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: **2743,97** kcal

Energia: **9654,71** kJ

Błonnik: **25,58** g

Białko: **157,51** g

Węglowodany: **364,14** g

Białko roślinne: **9,57** g

W tym cukry: **78,25** g

Białko zwierzęce: **31,12** g

Tłuszcze: **105,07** g

Cholesterol: **157,00** mg

Kw. tł. nas.: **33,90** g

Sód: **3,35** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

mielonka tyrolska 50 g (50g)⁽¹⁾,
pasta z twarogu z pestką dyni i olej dyni 50 g (50g)⁽²⁾,
papryka a' 50 g (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(gorczyca, jaja, laktoza, seler, soja, gluten, orzechy, sezam, laktoza), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),
⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

pejzanka (450g)⁽¹⁾,
filet drob. z serem żółtym i pomidorem (65g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z kapustą pekińską z ziarnem słonecznika (80g),
kompot owocowy (200g),
podwieczorek: serek tartare (40g)⁽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 (50g)⁽¹⁾,
pasztet a' 50 g (50g)⁽²⁾,
sał. z tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy (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, gluten, soja, laktoza, seler, gorczyca, dwutlenek siarki oraz siarczyny), ³(gorczyca, ryby), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2405,38** kcal

Energia: **8167,84** kJ

Błonnik: **31,64** g

Białko: **214,37** g

Węglowodany: **331,16** g

Białko roślinne: **24,52** g

W tym cukry: **77,76** g

Białko zwierzęce: **32,97** g

Tłuszcze: **442,82** g

Cholesterol: **1,42** g

Kw. tł. nas.: **12,26** g

Sód: **4,74** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

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),
kielki (100g),
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(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 - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
twaróg (50g)⁽²⁾,
ogórek świeży a' 50 g (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 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: **2268,24** kcal

Energia: **7700,60** kJ

Błonnik: **24,68** g

Białko: **130,07** g

Węglowodany: **444,78** g

Białko roślinne: **5,84** g

W tym cukry: **83,11** g

Białko zwierzęce: **42,64** g

Tłuszcze: **57,96** g

Cholesterol: **245,36** mg

Kw. tł. nas.: **26,95** g

Sód: **3,41** 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⁾,
liść sałaty (10g),
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(jaja, seler), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁵(laktoza)

Kalorie: **2126,53** kcal

Energia: **7023,54** kJ

Błonnik: **25,36** g

Białko: **169,57** g

Węglowodany: **377,85** g

Białko roślinne: **4,58** g

W tym cukry: **81,51** g

Białko zwierzęce: **18,65** g

Tłuszcze: **411,30** g

Cholesterol: **1,20** g

Kw. tł. nas.: **9,34** g

Sód: **3,89** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

schab z beczki 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaja a' 1 szt (50g)⁽²⁾,
pomidor a' 50g (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(jaja), ³(laktoza), ⁴(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam),
⁵(gluten, laktoza)

Obiad:

zupa ogórkowa z ziemniakami (400g)⁽¹⁾,
ryba miruna gotowana w jarzynach (90g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z kapusty kiszonej a' 120 g (120g),
kompot owocowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pierś gotowana bianka 50 g (50g)⁽¹⁾,
ser mozzarella 30 g (30g)⁽²⁾,
sałatka z kuskus, ogórek, oliwka, feta, koper (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(laktoza), ⁴(laktoza), ⁵(gluten, jaja, soja, laktoza, sezam), ⁶(laktoza)

Kalorie: **2570,28** kcal

Energia: **9763,17** kJ

Błonnik: **25,52** g

Białko: **165,26** g

Węglowodany: **311,09** g

Białko roślinne: **10,03** g

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

Białko zwierzęce: **66,85** g

Tłuszcze: **108,19** g

Cholesterol: **181,21** mg

Kw. tł. nas.: **29,31** g

Sód: **20,87** g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kielbasa szynkowa a'50g (50g)⁽¹⁾,
ser żółty gouda 30g (30g)⁽²⁾,
papryka a' 50 g (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 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),
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:	2597,96 kcal		
Energia:	9209,51 kJ		
Błonnik:	18,50 g	Białko:	177,55 g
Węglowodany:	340,15 g	Białko roślinne:	6,14 g
W tym cukry:	74,58 g	Białko zwierzęce:	26,66 g
Tłuszcze:	103,29 g	Cholesterol:	364,11 mg
Kw. tł. nas.:	34,69 g	Sód:	3,77 g



NFZ - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

kiełbaski śniadaniowe 100g (100g)⁽¹⁾,
twarożek z czarnuszką 90 g (90g)⁽²⁾,
musztarda 15 g (15g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽⁴⁾,
pieczywo śniadanie (200g)⁽⁵⁾,
herbata (400g),
płatki z mlekiem (250g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa (400g)⁽¹⁾,
schab pieczony z żurawiną (65g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
buraczki zasmażane a' 100 g (120g)⁽⁴⁾,
kompot owocowy (200g)

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 (50g)⁽¹⁾,
humus z ciecierzycy 50 g (50g)⁽²⁾,
liść sałaty (10g),
kiełki (0,03g),
owoc (100g),
masło extra a'10g zaw. tłuszczu 82%/100g (10g)⁽³⁾,
pieczywo kolacja (200g)⁽⁴⁾,
herbata (400g),
posiłek nocny: kiwi (70g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2768,21** kcal

Energia: **10255,18** kJ

Błonnik: **49,62** g

Białko: **122,02** g

Węglowodany: **486,52** 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 - LEKKOSTRAWNA

Śniadanie:

szynka ze straganu 50 g (50g)⁽¹⁾,
jaj a 2 szt (100g)⁽²⁾,
pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (50g)⁽³⁾,
liść sałaty (10g),
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:

krupnik jęczmienny (400g)⁽¹⁾,
szynka duszona w sosie własnym (60g)⁽²⁾,
ziemniaki (220g)⁽³⁾,
sur. z czerwonej kapusty (100g),
kompot owocowy (200g)

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2808,25 kcal

Energia: 9626,39 kJ

Błonnik: 38,74 g

Białko: 186,77 g

Węglowodany: 341,92 g

Białko roślinne: 8,73 g

W tym cukry: 92,63 g

Białko zwierzęce: 67,79 g

Tłuszcze: 106,84 g

Cholesterol: 152,65 mg

Kw. tł. nas.: 38,64 g

Sód: 3,14 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:

połędwica 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