



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ⁽¹⁾,
szynka złocista 30g ⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽³⁾,
pasta z tuńczyka i białka jajka z natką 60
g ⁽⁴⁾,
sałata 20 g,
pomidor parz. z natką 50/2,
margar. roślin. 10 g 1 szt ⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g,
ser tartare 20 g ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka),
²(gluten, laktoza, mleko, soja), ³(gluten, gluten,
gluten), ⁴(białkojaja, ryba), ⁵(laktoza, mleko),
⁶(białko mleka)

Obiad:

zupa koperkowa z makar. . 500 g ⁽¹⁾,
sztuka mięsa duszona w sosie
naturalny 70/50 g ⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałatka z buraków i jabłek 190 g,
kompot z porzeczek 250 g,
jabłko 180 g- got. 1 szt-

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten)

Kolacja:

leczo jarzynowe 250 g z wędliną ⁽¹⁾,
twarożek z natką 60 g ⁽²⁾,
pomidor 50 g- parz. ,
margar. roślin. 10 g 1 szt ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
herbata 250 g,

jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten, seler),
²(białko mleka), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten,
gluten, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie:	2334,50 kcal	
Energia:	7257,34 kJ	
Błonnik:	40,99 g	Białko: 105,78 g
Węglowodany:	301,32 g	Białko roślinne: 20,53 g
W tym cukry:	44,51 g	Białko zwierzęce: 53,49 g
Tłuszcze:	98,30 g	Cholesterol: 349,94 mg
Kw. tł. nas.:	28,76 g	Sód: 908,14 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

twarożek z koperkiem 60 g⁽¹⁾,
połędwica z warzywami 30 g⁽²⁾,
jajko 50 got g-1szt⁽³⁾,
pomidor 50 g- parz. ,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza), ³(białkojaja), ⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa z fasolki szparagowej z z ziel 300 g⁽¹⁾,
ryba pieczona z jabłkiem 100/70g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
szpinak puree 100 g⁽³⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g ,
banan - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(ryba), ³(białko mleka, gluten)

Kolacja:

ser kiri 16 g⁽¹⁾,
szynkowa wp. 30⁽²⁾,
sałatka z selera ,ryżu,kurczaka z owocami 150⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,

herbata 250 g ,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(jaja, seler, gorczyca, sezam, orzeszki ziemne), ³(gorczyca, seler, sezam, orzechy, soja, laktoza, mleko, seler), ⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko mleka)

Kalorie: 2089,78 kcal

Energia: 9747,48 kJ

Błonnik: 35,43 g

Białko: 109,94 g

Węglowodany: 393,09 g

Białko roślinne: 20,32 g

W tym cukry: 57,53 g

Białko zwierzęce: 68,94 g

Tłuszcze: 63,23 g

Cholesterol: 424,45 mg

Kw. tł. nas.: 15,07 g

Sód: 1,23 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

kiwi - 1 szt ,
kielbasa z szynki na gorąco 80 g⁽¹⁾ ,
ser tartare 20 g⁽²⁾ ,
sałata 20 g ,
pomidor 50 g- parzony ,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾ ,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾ ,
dżem 20 g ,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, jaja, seler), ²(białko mleka),
³(gluten, glutn, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa owocowa z makaronem 500 g⁽¹⁾ ,
rolada z kurczaka z marchewką piecz. w
fol 100 g⁽²⁾ ,
ziemniaki puree z ziel. 200 g⁽³⁾ ,
sałatka z selera i ziel 150⁽⁴⁾ ,
jogurt naturalny 150 g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, gorczyca, seler), ²(gluten),
³(białko mleka), ⁴(seler), ⁵(laktoza, mleko)

Kolacja:

ryba duszona w jarzynach 70/150 g⁽¹⁾ ,
ser chudy 50 g⁽²⁾ ,
sałata 20 g ,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾ ,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾ ,
herbata 250 g ,
szynka drobiowa 30 g- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, ryba, seler), ²(białko mleka), ³(gluten,
gluetn, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2096,55** kcal
Energia: **5961,83** kJ
Błonnik: **41,79** g Białko: **104,73** g
Węglowodany: **319,89** g Białko roślinne: **20,39** g
W tym cukry: **54,37** g Białko zwierzęce: **52,56** g
Tłuszcze: **73,22** g Cholesterol: **89,25** mg
Kw. tł. nas.: **12,78** g Sód: **998,85** mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g⁽¹⁾,
szynka złocista 30g⁽²⁾,
sałata 20 g,
pomidor parz. z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
jajko 50 got g-1szt w koszulce⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
ser kiri 16 g-⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(gluten, laktoza, mleko, soja), ³(gluten, gluten, gluten),
⁴(laktoza, mleko), ⁵(białkojaja), ⁶(białko mleka)

Obiad:

rosolnik ryżowy z ziel 500 g⁽¹⁾,
bitka ze schabu w sosie naturalnym 60/100 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
mieszanka warzywna z wody 120 g,
kompot z porzeczek 250 g,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, sezam, orzechy, soja, seler),
²(gluten)

Kolacja:

ciasto marchewkowe 150⁽¹⁾,
fasolka szp. w sosie pomidorowym 250 g⁽²⁾,
twarożek z kminkiem 60 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,

szynka pierś . z indyka 30 g⁽⁶⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
kefir naturalny z otr.150g- dod.⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białkojaja, gluten, gorczyca, mleko, orzechy, soja, seler, jaja, białka jajka, sezam, mleko),
²(gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten),
³(białko mleka), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, gluten, gluten), ⁶(mleko., soja), ⁷(białko mleka, gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten)

Kalorie:	2388,43 kcal	
Energia:	7385,79 kJ	
Błonnik:	35,46 g	Białko: 107,05 g
Węglowodany:	400,88 g	Białko roślinne: 26,53 g
W tym cukry:	77,00 g	Białko zwierzęce: 52,04 g
Tłuszcze:	95,54 g	Cholesterol: 504,98 mg
Kw. tł. nas.:	21,80 g	Sód: 1,01 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i sera tw. z ziel. 80 g⁽²⁾,
połędwica sopocka 30 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pomidor 50 g- parz. ,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g ,
jabłko 180 g- got.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten gorczyca
seklar. soja. orzechy, mleko), ²(białko mleka,
ryba), ³(gluten, soja), ⁴(laktoza, mleko),
⁵(gluten, gluten, gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa z pomidorami 500⁽¹⁾,
pulpety mięsne gotowane 120 g⁽²⁾,
sos cytrynowy -100g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałata z jogurtem 50 g⁽⁴⁾,
fasolka szparagowa z wody 120 g⁽⁵⁾,
kompot z jabłek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, białko jaja, gluten),
³(białko mleka, gluten), ⁴(laktoza, mleko),
⁵(gluten)

Kolacja:

banan - 1 szt,
twaróg chudy 50 g⁽¹⁾,
szynka baleron z indyka 30 g,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,

pomidor parz. z natką 50/2,
herbata 250 g ,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(laktoza, mleko), ³(gluten,
gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2133,45** kcal

Energia: **8211,86** kJ

Błonnik: **39,25**g

Białko: **102,66** g

Węglowodany: **352,05**g

Białko roślinne: **26,65** g

W tym cukry: **54,05**g

Białko zwierzęce: **43,49** g

Tłuszcze: **62,81** g

Cholesterol: **139,21** mg

Kw. tł. nas.: **18,12** g

Sód: **830,37** mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

biała wp-drob. na gorąco 90 g⁽¹⁾,
twaróg chudy 50 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
jabłko gotowane 1 szt 180 g,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten), ²(białko mleka), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

biały barszcz z makaronem z ziel. 500 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka got. 70 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sos pomidorowy 100 g⁽³⁾,
mieszanka królewska z wody 120 g,
grejpfrut 150 g-1/3 szt,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, jaja, soja, gorczyca, seler, orzeszki ziemne, seler), ²(seler), ³(białko mleka, gluten, seler)

Kolacja:

szynka pierś z indyka 30 g⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa z tuńczykiem 150 g⁽²⁾,
twarożek z koperkiem 60 g⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g,

jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko., soja), ²(ryba, seler), ³(białko mleka),
⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(laktoza, mleko),
⁶(laktoza, mleko)

Kalorie:	2179,81 kcal		
Energia:	6917,65 kJ		
Błonnik:	40,45g	Białko:	119,09 g
Węglowodany:	322,67g	Białko roślinne:	25,14 g
W tym cukry:	48,63g	Białko zwierzęce:	45,50 g
Tłuszcze:	65,66g	Cholesterol:	102,39 mg
Kw. tł. nas.:	17,78g	Sód:	744,50 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

jogurt skyr 150g⁽¹⁾,
szynkówka z indyka 30 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
pasta z białka jaj i sera z natką 70 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(gluten, mleko, soja, seler, białka
jajka, laktoza, gorczyca), ³(laktoza, mleko),
⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(białko mleka,
białkojaja)

Obiad:

zupa ziemniaczana z ziel .500 g⁽¹⁾,
gulasz wieprzowy w sosie naturalnym
80/100 g⁽²⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽³⁾,
buraczki puree 150 g,
banan - 1 /2 szt,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten),
³(gluten, seler, orzechy, soja, łubin)

Kolacja:

ser tartare 20 g⁽¹⁾,
szynka biała .30 g⁽²⁾,
flaczki z drobiu i jarzyn 500 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g,

mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gorczyca seler), ³(gluten,
seler), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, gluten,
gluten)

Kalorie: 2150,50 kcal

Energia: 6909,78 kJ

Błonnik: 39,06 g

Białko: 110,71 g

Węglowodany: 296,79 g

Białko roślinne: 20,45 g

W tym cukry: 51,11 g

Białko zwierzęce: 57,85 g

Tłuszcze: 86,12 g

Cholesterol: 307,55 mg

Kw. tł. nas.: 23,94 g

Sód: 968,53 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300⁽¹⁾,
ogonówka 30⁽²⁾,
pomidor 50 g- parzony,
sałata 20 g,
twarożek z natką 60 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka),
²(gluten, soja), ³(białko mleka), ⁴(gluten,
gluetn, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem z ziel 500 g⁽¹⁾,
sztuka mięsa pieczona w folii 70 g z ziołami,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałata z jogurtem 100 g⁽²⁾,
marchew gotowana 150 g⁽³⁾,
kisiel owocowy z jabłkiem 150 g⁽⁴⁾,
kefir natur. 150g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca, seler, sezam,
orzechy, soja, seler), ²(laktoza, mleko),
³(gluten), ⁴(gorczyca, seler), ⁵(białko mleka)

Kolacja:

pasztet z ryby pieczony w folii 90 g⁽¹⁾,
szynka gotowana 30 g⁽²⁾,
sałatka jarzynowa 150 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b,
ser chudy 50 g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, białko mleka, białkojaja, ryba),
²(gluten), ³(laktoza, mleko, seler), ⁴(gluten,
gluetn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko
mleka)

Kalorie: 2259,28 kcal

Energia: 7988,40 kJ

Błonnik: 40,44 g

Białko: 111,45 g

Węglowodany: 416,63 g

Białko roślinne: 22,91 g

W tym cukry: 42,99 g

Białko zwierzęce: 61,69 g

Tłuszcze: 72,75 g

Cholesterol: 234,42 mg

Kw. tł. nas.: 21,61 g

Sód: 1,46 g



**NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA
ŁATWOSTRAWNA**

Śniadanie:

biała wp-drob. na gorąco 90 g⁽¹⁾,
ser kiri 16 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
pomidor 50 g- parz. ,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g,
jajko gotowane 50 g-1szt-⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten), ²(białko mleka), ³(gluten, gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białkojaja)

Obiad:

rosolnik jarzynowy z ziel 500 g⁽¹⁾,
zraz ze schabu z warzywami 80/ 50 dusz.
⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
fasolka szparagowa z wody 120 g⁽³⁾,
kompot z jabłek 250 g,
banan - 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

twarożek z marchewką 70g⁽¹⁾,
galareta mięsna 100 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
herbata 250 g,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gorczyca, seler, jaja, soja),

seler), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie:	2160,96 kcal	
Energia:	7383,34 kJ	
Błonnik:	34,76 g	Białko: 106,47 g
Węglowodany:	295,53 g	Białko roślinne: 18,60 g
W tym cukry:	47,20 g	Białko zwierzęce: 60,51 g
Tłuszcze:	87,54 g	Cholesterol: 446,02 mg
Kw. tł. nas.:	25,16 g	Sód: 722,63 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
sałata 20 g,
pomidor 50 g- parz. ,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pasta z wędliny dr. 60 g⁽⁴⁾,
ser tartare 20 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten gorczyca
sekl. soja. orzechy, mleko), ²(gluten, glutn,
gluten), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, laktoza,
mleko, soja), ⁵(białko mleka)

Obiad:

barszcz ukraiński 500 g z fasolką
szparagową⁽¹⁾,
sztuka mięsa got 70 g⁽²⁾,
sos pietruszkowy 100 g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałata zielona z zaprawą cytrynową 100 g,
kompot z truskawek 250 g,
mandarynka - 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(seler), ³(białko
mleka, gluten, seler)

Kolacja:

pomidor zapiekany z jarzynami i serem 250
g⁽¹⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽²⁾,
szynkówka z indyka 40 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g ,

kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(laktoza, mleko),
³(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka,
laktoza, gorczyca), ⁴(gluten, glutn, gluten),
⁵(białko mleka)

Kalorie: **2010,26** kcal

Energia: **7412,34** kJ

Błonnik: **40,45**g

Białko: **97,29** g

Węglowodany: **369,06**g

Białko roślinne: **26,92** g

W tym cukry: **47,55**g

Białko zwierzęce: **44,19** g

Tłuszcze: **73,61** g

Cholesterol: **143,97** mg

Kw. tł. nas.: **22,15**g

Sód: **1,05** g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300⁽¹⁾,
pasta z makreli i białka jajka z ziel 80 g⁽²⁾,
szynka złocista 30g⁽³⁾,
ogórek kiszony 30 g,
papryka surowa 30g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
ser tartare 20 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka), ²(białko mleka, białkojaja), ³(gluten, laktoza, mleko, soja), ⁴(gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko mleka)

Obiad:

zupa koperkowa z makar. raz. 500 g⁽¹⁾,
sztuka miesa piecz. w folii nat. 70 z
cebulką,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z kapusty modrej z ziarn. sł.
130 g⁽²⁾,
sałata z jogurtem 100 g⁽³⁾,
kompot z porzeczek 250 g b/ cukru ,
jabłko 180 g- 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca, seler, sezam, jaja, orzecgy, soja, seler), ²(gorczyca, seler, sezam, jaja, mleko, orzechy, soja, gluten, laktoza, mleko), ³(laktoza, mleko)

Kolacja:

leczo jarzynowe 250 g z wędliną⁽¹⁾,
twarożek z chrzanem 60⁽²⁾,
pomidor ze szczypiorkiem 50/2 g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽³⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
ogórek świeży 30 g,
herbata 250 g b/ cukru ,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko, seler), ²(białko mleka, gorczyca, seler), ³(gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko mleka)

Kalorie: 2131,67 kcal

Energia: 6927,42 kJ

Błonnik: 39,11 g

Białko: 109,52 g

Węglowodany: 329,25 g

Białko roślinne: 23,25 g

W tym cukry: 31,25 g

Białko zwierzęce: 63,66 g

Tłuszcze: 101,92 g

Cholesterol: 474,37 mg

Kw. tł. nas.: 31,75 g

Sód: 1,82 g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

twarożek ze szczypiorkiem 60⁽¹⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 20 g,
jajko 50 got g-1 szt⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,
połędwica z warzywami 40 g⁽⁵⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g b/ cukru⁽⁶⁾,
sok pomidorowy - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(białko jaja), ³(laktoza, mleko),
⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko, soja, seler, białka jaja, laktoza), ⁶(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa z fasolki szparagowej z z ziel 300 g⁽¹⁾,
ryba pieczonaw folii 110 z ziołami⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
mieszanka warzywna z wody 120 g,
surówka z kapusty kiszanej 160 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g b/ cukru,
grejfrut 150 g-1/3 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(ryba)

Kolacja:

ser kiri 16 g⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa z papryką fasolą 200 g⁽²⁾,
szynkowa wp. 40 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁵⁾,

pomidor z cebulką 50/5 g,
herbata 250 g b/ cukru,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gorczyca, seler, laktoza, mleko, seler), ³(jaja, seler, gorczyca, sezam, orzeszki ziemne), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten),
⁶(białko mleka)

Kalorie: **2007,06** kcal

Energia: **8988,70** kJ

Błonnik: **37,59** g

Białko: **96,68** g

Węglowodany: **343,72** g

Białko roślinne: **25,62** g

W tym cukry: **42,25** g

Białko zwierzęce: **50,76** g

Tłuszcze: **102,23** g

Cholesterol: **441,81** mg

Kw. tł. nas.: **18,89** g

Sód: **2,09** g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

ogórek kiszony 30 g,
kielbasa z szynki na gorąco 100 g⁽¹⁾,
musztarda 10 g⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
ser tartare 20 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, jaja, seler), ²(gorczyca),
³(białko mleka), ⁴(gluten, glutn, gluten),
⁵(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa kalafiorowa z makar. raz. z ziel. 500 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka pieczony w folii 80,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
szpinak puree 100 g⁽²⁾,
surówka z marchwi i chrzanu 150 g z ziar.,
słon. ⁽³⁾,
kompot z jabłek 250 g b/ cukru ,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, gorczyca, seler, sezam, jaja, orzecgy,
soja, seler), ²(białko mleka, gluten), ³(gorczyca,
seler, laktoza, mleko, orzechy)

Kolacja:

ryba duszona w pomidorach 100/50g⁽¹⁾,
szynka drobiowa 30 g,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, ryba), ²(białko mleka), ³(gluten,
gluetn, gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(laktoza,
mleko)

Kalorie: **2048,37** kcal

Energia: **5218,18** kJ

Błonnik: **36,04** g

Białko: **117,02** g

Węglowodany: **251,89** g

Białko roślinne: **20,84** g

W tym cukry: **24,50** g

Białko zwierzęce: **62,02** g

Tłuszcze: **89,04** g

Cholesterol: **111,57** mg

Kw. tł. nas.: **13,93** g

Sód: **720,85** mg



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g b/ cukru⁽¹⁾,
sałata 20 g,
szynka złocista 40g⁽²⁾,
pomidor z natką 50/2,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
jajko 50 got g-1szt⁽⁵⁾,
ser kiri 16 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(gluten, laktoza, mleko, soja), ³(gluten), ⁴(laktoza, mleko),
⁵(białkojaja), ⁶(białko mleka)

Obiad:

rosolnik ryżowy z brąz. ryżem z ziel 500 g⁽¹⁾,
zraz ze schabu z pieczarkami i papryką
90gpiecz.⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z kapusty białej mieszana 130
g⁽³⁾,
mieszanka warzywna z wody 120 g,
kompot z porzeczek 250 g b/ cukru,
grejpfrut 150g-1/3szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, sezam, jaja, mleko, orzechy, soja, gluten, seler), ²(gluten), ³(gorczyca)

Kolacja:

fasola z pomidorami i kieł. dr. 300 g⁽¹⁾,
ogórek kiszony 30 g,
szynka pierś . z indyka 30 g⁽²⁾,
twarożek zmigdałami 60 g⁽³⁾,
papryka surowa 30g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
kefir naturalny .150g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten),
²(mleko., soja), ³(białko mleka, gluten orzechy, sezam, soja), ⁴(gluten), ⁵(laktoza, mleko),
⁶(białko mleka)

Kalorie: 2031,29 kcal

Energia: 6244,40 kJ

Błonnik: 43,13g

Białko: 115,56 g

Węglowodany: 337,77g

Białko roślinne: 38,24 g

W tym cukry: 27,31g

Białko zwierzęce: 44,53 g

Tłuszcze: 89,37g

Cholesterol: 422,61 mg

Kw. tł. nas.: 21,67g

Sód: 1,10 g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i sera z ziarn. sziel. z 80
g⁽²⁾,
ogórek kiszony 30 g,
surówka z rzodkiewki 30 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
połudwica sopocka 40 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
sok pomidorowy - 1 szt- dod. ,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten gorczyca
sekler. soja. orzechy, mleko), ²(białko mleka,
orzechy, ryba), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten,
soja), ⁵(gluten, gluetn, gluten)

Obiad:

zupa meksykańska z ziel 300g⁽¹⁾,
klops nadziewany kapustą kiszoną piecz
120g⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
fasolka szparagowa z wody 120 g,
sałata z jogurtem 100 g⁽³⁾,
kompot z jabłek 250 g b/ cukru ,
pomarańcza -1 /2szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, białko mleka, białkojaja),
³(laktoza, mleko)

Kolacja:

ogórek świeży 30 g,
szynka baleron z indyka 40 g,
ser hochland liht plastry 2 szt⁽¹⁾,
sałata 20 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽²⁾,

pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(laktoza, mleko), ³(gluten,
gluetn, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie:	2000,16 kcal		
Energia:	6792,18 kJ		
Błonnik:	32,69 g	Białko:	122,48 g
Węglowodany:	266,26 g	Białko roślinne:	20,53 g
W tym cukry:	39,54 g	Białko zwierzęce:	48,70 g
Tłuszcze:	85,72 g	Cholesterol:	150,56 mg
Kw. tł. nas.:	23,17 g	Sód:	1,20 g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

biała wp-drob. na gorąco 90 g⁽¹⁾,
chrzan 20 g⁽²⁾,
twaróg chudy 50 g⁽³⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g b/ cukru⁽⁶⁾,
sok pomidorowy - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten),
²(gorczyca, seler), ³(białko mleka), ⁴(gluten,
gluetn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko
mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca,
laktoza, soja)

Obiad:

biały barszcz z mak raz. z ziel. 500 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka got. 70⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z kapusty pekińskiej z jog
140 g⁽³⁾,
mieszanka królewska z wody 120 g,
kompot ze śliwek 250 g b/ cukru,
grejpfrut 150 g-1/3 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca, seler, sezam,
jaja, orzecgy, soja, orzeszki ziemne, seler),
²(seler), ³(laktoza, mleko)

Kolacja:

sałatka śledziowa 200 g z fasolą⁽¹⁾,
szynka pierś. z indyka 30 g⁽²⁾,
twarożek z papryką 60 g⁽³⁾,
pomidor z natką 50/2,

pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
jogurt naturalny z otr. 150 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białkojaja, gorczyca, laktoza, mleko, ryba),
²(mleko., soja), ³(białko mleka), ⁴(gluten,
gluetn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(gorczyca,
sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten,
laktoza, mleko)

Kalorie: **2010,96** kcal

Energia: **6287,75** kJ

Błonnik: **37,22** g

Białko: **122,40** g

Węglowodany: **285,58** g

Białko roślinne: **20,96** g

W tym cukry: **47,26** g

Białko zwierzęce: **57,61** g

Tłuszcze: **66,50** g

Cholesterol: **167,98** mg

Kw. tł. nas.: **18,48** g

Sód: **3,90** g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

szynkówka z indyka 40 g⁽¹⁾,
ogórek świeży 30 g,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pasta z białka jaj i sera z natką 70 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka,
laktoza, gorczyca), ²(gluten, gluten, gluten),
³(laktoza, mleko), ⁴(białko mleka, białkojaja)

Obiad:

zupa brokułowa z ziel 300 g⁽¹⁾,
gulasz po myśliwsku 200 g⁽²⁾,
kasza gryczana na sypko z ziel 125 g,
surówka z kapusty modrej mieszana 70 g⁽³⁾,
szpinak puree 100 g⁽⁴⁾,
kompot z porzeczek 250 g b/ cukru ,
sok pomidorowy 330 g- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(gluten, gorczyca),
³(gorczyca, seler, sezam, jaja, mleko, orzechy,
soja, gluten), ⁴(białko mleka, gluten)

Kolacja:

szynka biała .30 g⁽¹⁾,
flaczki z drobiu i jarzyn 500 g⁽²⁾,
twarożek z .pom. 50⁽³⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
skyr naturalny z otr .150g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca seler), ²(gluten, seler), ³(białko mleka), ⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten, mleko)

Kalorie:	2097,33 kcal		
Energia:	6353,80 kJ		
Błonnik:	38,96 g	Białko:	124,06 g
Węglowodany:	236,73 g	Białko roślinne:	20,14 g
W tym cukry:	40,10 g	Białko zwierzęce:	60,90 g
Tłuszcze:	100,55 g	Cholesterol:	286,29 mg
Kw. tł. nas.:	23,63 g	Sód:	735,45 mg



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

ogonówka 40 g⁽¹⁾,
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300⁽²⁾,
pomidor 50 g,
sałata 20 g,
twarożek z migdałami 60 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja), ²(soja, seler, gorczyca, białko mleka), ³(białko mleka, orzechy), ⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa z ziel 300 g⁽¹⁾,
sztuka mięsa pieczona w folii 70 g z ziołami ,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
sałata z jogurtem 100 g⁽²⁾,
kalafior z wody got. 120 g⁽³⁾,
kisiel owocowy z jabłkiem b/ cukru 150 g⁽⁴⁾,
kefir natur. z otr 150g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(laktoza, mleko),
³(gluten), ⁴(gorczyca, seler), ⁵(białko mleka, gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten)

Kolacja:

pasztet z ryby pieczony w folii 90 g⁽¹⁾,
szynka gotowana 30 g⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,

herbata 250 g b/ cukru ,
ser chudy 50 g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, białko mleka, białko jaja, ryba),
²(gluten), ³(gluten, glutn, gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko mleka)

Kalorie: **2022,65** kcal

Energia: **6637,76** kJ

Błonnik: **27,59** g

Białko: **105,39** g

Węglowodany: **308,67** g

Białko roślinne: **15,55** g

W tym cukry: **20,93** g

Białko zwierzęce: **62,64** g

Tłuszcze: **92,92** g

Cholesterol: **238,92** mg

Kw. tł. nas.: **23,29** g

Sód: **1,16** g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

biała wp-drob. na gorąco 100 g⁽¹⁾,
ogórek kiszony 30 g,
chrzan 20 g⁽²⁾,
ser kiri 16 g⁽³⁾,
pomidor 40,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata bez cukru 250 g,
jajko gotowane 50 g-1szt- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten),
²(gorczyca, seler), ³(białko mleka), ⁴(gluten,
gluetn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białkojaja)

Obiad:

rosolnik ryżowy z brąz. ryżem z ziel 500
g⁽¹⁾,
zraz ze schabu z warzywami 100g
folii⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
mizeria z jogurtem 150 g⁽³⁾,
fasolka szparagowa z wody 120 g⁽⁴⁾,
kompot z jabłek 250 g b/ cukru,
pomarańcza -1/2 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

połudwica sopocka 40 g⁽¹⁾,
galareta mięsna 100 g⁽²⁾,
twarożek z marchewką 70g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁶⁾,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja), ²(gorczyca, seler, jaja, soja,
seler), ³(białko mleka, białko mleka), ⁴(gluten),
⁵(laktoza, mleko), ⁶(laktoza, mleko)

Kalorie: **2080,16** kcal

Energia: **6532,99** kJ

Błonnik: **33,44** g

Białko: **115,60** g

Węglowodany: **225,29** g

Białko roślinne: **20,82** g

W tym cukry: **17,87** g

Białko zwierzęce: **78,28** g

Tłuszcze: **108,35** g

Cholesterol: **472,16** mg

Kw. tł. nas.: **31,18** g

Sód: **1,23** g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pasta z wędliny dr. 60 g z ziar. słon.⁽⁴⁾,
ser tartare 20 g⁽⁵⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek kiszony 30 g,
herbata 250 g b/ cukru ,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca, seler, soja, orzechy, mleko), ²(gluten),
³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, soja, mleko),
⁵(białko mleka)

Obiad:

barszcz ukraiński 300g z fasolą⁽¹⁾,
sztuka mięsa got 80 g⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z warzyw mieszanych i jabłka 130 g⁽³⁾,
kalafior z wody got. 120 g,
kompot z truskawek bez cukru 250 g,
sok pomidorowy - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler), ³(laktoza, mleko, seler)

Kolacja:

pieczywo z jarzynami i serem 250 g⁽¹⁾,
ogórek świeży 30 g,
papryka surowa 30g,
szynkówka z indyka 40 g⁽²⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,

kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza, gorczyca),
³(gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko mleka)

Kalorie: **2008,15** kcal

Energia: **7163,95** kJ

Błonnik: **48,67** g

Białko: **104,98** g

Węglowodany: **342,23** g

Białko roślinne: **36,64** g

W tym cukry: **46,96** g

Białko zwierzęce: **38,26** g

Tłuszcze: **89,01** g

Cholesterol: **145,01** mg

Kw. tł. nas.: **26,99** g

Sód: **1,16** g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ⁽¹⁾,
pasta z makreli i sera tw. 80z ziel ⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
szynka złocista 30g ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
ogórek kiszony 30 g,
masło 10 g ⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka), ²(białko mleka), ³(gluten, laktoza, mleko, soja),
⁴(gluten, glueth, gluten), ⁵(białko mleka)

Obiad:

zupa koperkowa z makaronem 500 g ⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa duszona w sosie nat.
70/100g ⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałatka z buraków i cebuli 150 g z ziar.
słon,
sałata z jogurtem 100 g ⁽³⁾,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten),
³(laktoza, mleko)

Kolacja:

leczo jarzynowe 250 g z wędliną ⁽¹⁾,
twarożek z chrzanem 60 ⁽²⁾,
pomidor ze szczypiorkiem 50/2 g,
pieczywo mieszane 100 g ⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁴⁾,
herbata 250 g,
jabłko 180 g- 1 szt dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko, seler), ²(białko mleka,

gorczyca, seler), ³(gluten, glueth, gluten),
⁴(laktoza, mleko)

Kalorie:	2424,26 kcal		
Energia:	7555,86 kJ		
Błonnik:	41,10 g	Białko:	112,07 g
Węglowodany:	323,65 g	Białko roślinne:	19,87 g
W tym cukry:	47,51 g	Białko zwierzęce:	66,24 g
Tłuszcze:	98,91 g	Cholesterol:	141,91 mg
Kw. tł. nas.:	28,70 g	Sód:	2,54 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

twarożek ze szczypiorkiem 60⁽¹⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 20 g,
jajko 50 got g-1szt⁽²⁾,
połędwica z warzywami 30 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(białkojaja), ³(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(białko mleka), ⁶(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa fasolowa z ziel 500 g⁽¹⁾,
ryba pieczona z jabłkiem 100/70g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z kapusty kiszzonej 80 g,
mieszanka warzywna z wody 60 g⁽³⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko, seler), ²(ryba), ³(gluten)

Kolacja:

szynkowa wp. 30⁽¹⁾,
ser kiri 16 g⁽²⁾,
sałatka z kalafiora i piersi kurczaka 200g⁽³⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
kefir naturalny 150g- dod. ⁽⁶⁾,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, seler, gorczyca, sezam, orzeszki ziemne), ²(białko mleka), ³(gorczyca, białko jaja), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko mleka)

Kalorie: 2117,12 kcal

Energia: 10545,35 kJ

Błonnik: 40,25g

Białko: 114,97 g

Węglowodany: 376,05g

Białko roślinne: 32,43 g

W tym cukry: 33,89g

Białko zwierzęce: 66,30 g

Tłuszcze: 75,20g

Cholesterol: 430,50 mg

Kw. tł. nas.: 19,78g

Sód: 1,52 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

kiwi - 1 szt ,
ser tartare 20 g ⁽¹⁾,
parówka wieprzowe na gorąco 90 g ⁽²⁾,
ogórek kiszony 30 g,
musztarda 20 g ⁽³⁾,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
masło 10 g ⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(soja, gluten, seler),
³(gorczyca), ⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(białko mleka)

Obiad:

zupa kalafiorowa z makaronem z ziel. 500 g ⁽¹⁾,
rolada z kurczaka z brokułem piecz. 90 g ⁽²⁾,
ziemniaki puree z ziel. 200 g ⁽³⁾,
surówka z marchwi i chrzanu z ziar. słoń .80 g ⁽⁴⁾,
szpinak puree 100 g ⁽⁵⁾,
kompot z jabłek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten), ³(białko mleka), ⁴(gorczyca, seler), ⁵(białko mleka, gluten)

Kolacja:

śledz po sultańsku 90g ⁽¹⁾,
ser chudy 50 g,
surówka z rzodkiewki 30 g,
pieczywo mieszane 100 g ⁽²⁾,
ogórek świeży 30 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽³⁾,
herbata 250 g,

jogurt natur.otr. 150 g- dod. ⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten orzechy, sezam, soja, seler, jaja, mleko, gorczyca, orzechy, gluten, ryba),
²(gluten, glutn), ³(laktoza, mleko),
⁴(gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten, laktoza, mleko)

Kalorie: **2242,50** kcal

Energia: **8285,69** kJ

Błonnik: **34,77** g

Białko: **94,84** g

Węglowodany: **294,53** g

Białko roślinne: **21,89** g

W tym cukry: **31,11** g

Białko zwierzęce: **66,85** g

Tłuszcze: **98,59** g

Cholesterol: **101,38** mg

Kw. tł. nas.: **29,90** g

Sód: **6,64** g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g⁽¹⁾,
szynka złocista 30g⁽²⁾,
sałata 20 g,
pomidor z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
masło 10 g⁽⁴⁾,
jajko 50 got g-1szt⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
ser tyłżyci 30 g⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(gluten, laktoza, mleko, soja), ³(gluten, glueth, gluten), ⁴(białko mleka), ⁵(białkojaja), ⁶(białko mleka)

Obiad:

rosolnik ryżowy z ziel 500 g⁽¹⁾,
bitka ze schabu w sosie naturalnym
70/100 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
buraczki puree 150 g,
surówka z kapusty białej mieszana 65
g⁽³⁾,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, sezam, orzechy, soja, seler),
²(gluten), ³(gorczyca)

Kolacja:

jarzynka po bolońsku 300 g⁽¹⁾,
papryka surowa 30g,
twarożek zmigdałami 60 g⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
szynka pierś . z indyka 30 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g,
ciasto marchewkowe 150⁽⁶⁾,

kefir naturalny 150g- dod.⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, seler), ²(białko mleka, gluten orzechy, sezam, soja), ³(gluten, glueth, gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(mleko., soja),
⁶(białkojaja, gluten, gorczyca, mleko, orzechy, soja, seler, jaja, białka jajka, sezam, mleko),
⁷(białko mleka)

Kalorie: 2807,98 kcal

Energia: 8969,29 kJ

Błonnik: 38,94 g

Białko: 117,48 g

Węglowodany: 420,43 g

Białko roślinne: 24,46 g

W tym cukry: 81,37 g

Białko zwierzęce: 56,10 g

Tłuszcze: 126,00 g

Cholesterol: 501,09 mg

Kw. tł. nas.: 29,61 g

Sód: 1,80 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
pasta z tuńczyka i ser. tw. z ziel i z ziar. 80
g⁽²⁾,
ogórek kiszony 20 g,
żywiecka 30⁽³⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g,
pomarańcza -1 /2 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten gorczyca
seklar.soja.orzechy, mleko), ²(białko mleka,
orzechy, ryba), ³(gluten, laktoza, gorczyca,
seler, soja), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(białko
mleka)

Obiad:

zupa meksykańska z ziel 500 g⁽¹⁾,
klops nadziewany kapustą kiszoną piecz
120g⁽²⁾,
ziemniaki puree z ziel. 200 g⁽³⁾,
sałata z jogurtem 100 g⁽⁴⁾,
fasolka szparagowa z wody 80g⁽⁵⁾,
kompot z jabłek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten, białko
mleka, białkojaja), ³(białko mleka), ⁴(laktoza,
mleko), ⁵(gluten)

Kolacja:

ogórek świeży 20 g,
ser hochland light 25 g⁽¹⁾,
szynka baleron z indyka 40 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,

pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
herbata 250 g,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, gluethn, gluten),
³(laktoza, mleko), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2137,17** kcal

Energia: **8540,72** kJ

Błonnik: **35,77** g

Białko: **99,31** g

Węglowodany: **324,67** g

Białko roślinne: **25,80** g

W tym cukry: **38,64** g

Białko zwierzęce: **51,07** g

Tłuszcze: **78,68** g

Cholesterol: **169,59** mg

Kw. tł. nas.: **26,88** g

Sód: **1,17** g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

kielbasa śląska na gorąco 90 g ,
musztarda 20 g⁽¹⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
sałata 20 g,
twaróg chudy 50 g⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
masło 10 g⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca), ²(białko mleka), ³(gluten, gluethn, gluten), ⁴(białko mleka), ⁵(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

biały barszcz z makaronem z ziel. 500 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka w cieście smażony 150 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
marchew gotowana 150 g⁽³⁾,
surówka z kapusty pekińskiej mix 70 g⁽⁴⁾,
kompot ze śliwek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, jaja, soja, gorczyca, seler, orzeszki ziemne, seler), ²(białko mleka, białkojaja, gluten), ³(gluten), ⁴(gorczyca, białko jaja)

Kolacja:

sałatka śledziowa 200 g z fasolą⁽¹⁾,
ser tyłżycki 30 g⁽²⁾,
szynka pierś . z indyka 30 g⁽³⁾,
pomidor z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
jogurt natur. z otr 150 g- dod.⁽⁶⁾,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białkojaja, gorczyca, białko jaja, ryba),
²(białko mleka), ³(mleko., soja), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten, laktoza, mleko)

Kalorie: **2490,91** kcal

Energia: **7555,70** kJ

Błonnik: **34,18** g

Białko: **129,81** g

Węglowodany: **290,50** g

Białko roślinne: **23,30** g

W tym cukry: **38,69** g

Białko zwierzęce: **58,49** g

Tłuszcze: **101,74** g

Cholesterol: **218,00** mg

Kw. tł. nas.: **22,99** g

Sód: **4,21** g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

szynkówka z indyka 40 g⁽¹⁾,
ogórek świeży 30 g,
jogurt skyr z otr. 150g⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
masło 10 g⁽⁴⁾,
pasta z jaj i sera z natką 70 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza, gorczyca), ²(gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten, mleko), ³(gluten, gluetn), ⁴(białko mleka), ⁵(białko mleka, białkojaja)

Obiad:

zupa ziemniaczana z ziel .500 g⁽¹⁾,
gulasz po myśliwsku 190g⁽²⁾,
kasza gryczana na sypko z ziel 125 g,
surówka z kapusty modrej mieszana 70g⁽³⁾,
szpinak puree 100 g⁽⁴⁾,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten, gorczyca), ³(gorczyca, białko jaja, seler, sezam, jaja, mleko, orzechy, soja, gluten), ⁴(białko mleka, gluten)

Kolacja:

ser tartare 20 g⁽¹⁾,
szynka biała .30 g⁽²⁾,
flaczki z drobiu i jarzyn 500 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gorczyca seler), ³(gluten, seler), ⁴(gluten, gluetn), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie:	2259,01 kcal	
Energia:	7376,72 kJ	
Błonnik:	39,02g	Białko: 114,32 g
Węglowodany:	270,35g	Białko roślinne: 23,23 g
W tym cukry:	36,10g	Białko zwierzęce: 55,70 g
Tłuszcze:	103,04g	Cholesterol: 299,79 mg
Kw. tł. nas.:	29,87g	Sód: 824,78 mg



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300⁽¹⁾,
ogonówka 30⁽²⁾,
pomidor 50 g,
sałata 20 g,
twarożek zmigdałami 60 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g,
jabłko 180 g- 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka),
²(gluten, soja), ³(białko mleka, orzechy),
⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(białko mleka)

Obiad:

zupa ogórkowa zabieleną z ziel 500 g⁽¹⁾,
sztuka mięsa got 70 g⁽²⁾,
sos chrzanowy 100 g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
mieszanka królewska z wody 90 g⁽⁴⁾,
sałatka z buraków i jabłek z ziar. słon. 90 g⁽⁵⁾,
kisiel owocowy ze śmietanką 170 g⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(seler), ³(białko mleka, gluten,
gorczyca, seler, seler), ⁴(gluten), ⁵(orzechy),
⁶(gluten, gorczyca, mleko, orzechy, soja, seler,
jaja, seler)

Kolacja:

sałatka z makaronu z ser. kielbasą i warz
.250⁽¹⁾,
pasztet z ryby pieczony w folii 90 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g,

kefir natur. z otr150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, mleko, soja, białko mleka,
gorczyca, białko jaja, seler, sezam, jaja,
orzechy, gluten), ²(gluten, białko mleka,
białkojaja, ryba), ³(gluten, gluethn, gluten),
⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko mleka, gorczyca,
sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten)

Kalorie: **2615,68** kcal

Energia: **8238,73** kJ

Błonnik: **41,33** g

Białko: **112,34** g

Węglowodany: **455,63** g

Białko roślinne: **28,25** g

W tym cukry: **43,54** g

Białko zwierzęce: **56,98** g

Tłuszcze: **89,69** g

Cholesterol: **238,61** mg

Kw. tł. nas.: **25,20** g

Sód: **1,09** g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

biała wp-drob. na gorąco 90 g⁽¹⁾,
ser mascarpone 1szt⁽²⁾,
ogórek kiszony 30 g,
chrzan 20 g⁽³⁾,
pomidor 40,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
jajko gotowane 50 g-1szt⁽⁶⁾,
herbata 250 g,
kiwi - 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten), ²(białko mleka), ³(gorczyca, seler), ⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(białko mleka), ⁶(białkojaja)

Obiad:

rosolnik jarzynowy z ziel 500 g⁽¹⁾,
suropieki wieprzowe w sosie własnym
70/100 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
fasolka szparagowa z wody 90 g⁽³⁾,
mizeria z jogurtem 150 g⁽⁴⁾,
kompot z jabłek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, soja, mleko),
³(gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kolacja:

twarożek z marchewką 70g⁽¹⁾,
placek drożdżowy 100 g⁽²⁾,
galareta mięsna 100 g⁽³⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,

herbata 250 g,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, białko mleka), ²(białko mleka, białkojaja, gluten, gorczyca, mleko, orzechy, soja, seler, jaja), ³(gorczyca, seler, jaja, soja, seler), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, gluten, gluten), ⁶(laktoza, mleko)

Kalorie: 2867,23 kcal

Energia: 9821,62 kJ

Błonnik: 34,69 g

Białko: 118,03 g

Węglowodany: 356,82 g

Białko roślinne: 25,69 g

W tym cukry: 59,54 g

Białko zwierzęce: 72,64 g

Tłuszcze: 129,72 g

Cholesterol: 618,25 mg

Kw. tł. nas.: 43,06 g

Sód: 703,88 mg



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
ogórek świeży 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
masło 10 g⁽³⁾,
pasta z wędliny 60 g z ziar. sł.⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ser hochland light 25 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g,
jabłko 180 g- 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca
seker. soja. orzechy, mleko), ²(gluten, glutn),
³(białko mleka), ⁴(gluten, laktoza, mleko, soja),
⁵(białko mleka)

Obiad:

barszcz ukraiński 500 g z fasolą⁽¹⁾,
kotlet schabowy z pieczarkami 100
g/25smaż⁽²⁾,
ziemniaki puree z ziel. 200 g⁽³⁾,
kapusta kiszona duszona 110g⁽⁴⁾,
surówka z warzyw mieszanych i jabłka 90
g⁽⁵⁾,
kompot z truskawek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten,
białkojaja, gluten), ³(białko mleka), ⁴(gluten),
⁵(laktoza, mleko, seler)

Kolacja:

makaron kokardki z serem 220 g⁽¹⁾,
papryka surowa 30g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
szynkówka z indyka 40 g⁽³⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, jaja), ²(gluten, glutn),
³(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka,
laktoza, gorczyca), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko
mleka)

Kalorie: 2580,65 kcal

Energia: 9575,86 kJ

Błonnik: 46,33 g

Białko: 113,41 g

Węglowodany: 500,35 g

Białko roślinne: 33,87 g

W tym cukry: 65,58 g

Białko zwierzęce: 49,24 g

Tłuszcze: 79,78 g

Cholesterol: 176,04 mg

Kw. tł. nas.: 23,20 g

Sód: 1,38 g



**NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA
ŁATWOSTRAWNA**

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g⁽¹⁾,
sałata 20 g,
pomidor 50 g- parz. ,
krakowska 30⁽²⁾,
jajko w koszulce 50 g-1szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
ser tartare 20 g⁽⁶⁾,
jogurt z otrębami 150 g⁽⁷⁾,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(soja),
³(białkojaja), ⁴(gluten, gluethn), ⁵(laktoza, mleko),
⁶(białko mleka), ⁷(gorczyca, sezam, seler,
mleko, orzechy, soja, gluten, laktoza, mleko)

Obiad:

zupa pomidorowa z makaronem z ziel500
g⁽¹⁾,
rolada z kurczaka z owocami 100 g/ 50⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałatka z selera i ziel 150⁽³⁾,
sałata z jogurtem 100 g⁽⁴⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten),
³(seler), ⁴(laktoza, mleko)

Kolacja:

ragout mięsno jarzynowe 200 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
murzynek z wiśniami 150 g⁽⁵⁾,

herbata 250 g b,
grejfrut 150 g-1/3szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(białko mleka), ³(gluten,
gluethn, gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko
mleka, białkojaja, gluten, mleko, seler, białka
jajka, gorczyca, soja)

Kalorie:	2671,30 kcal		
Energia:	8674,00 kJ		
Błonnik:	41,26 g	Białko:	120,69 g
Węglowodany:	335,15 g	Białko roślinne:	28,76 g
W tym cukry:	47,33 g	Białko zwierzęce:	78,85 g
Tłuszcze:	115,22 g	Cholesterol:	442,97 mg
Kw. tł. nas.:	29,27 g	Sód:	1,23 g



**NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA
ŁATWOSTRAWNA**

Śniadanie:

jabłko gotowane 1 szt 180 g,
jogurt z otrębami 150 g⁽¹⁾,
pomidor 50 g- parz. ,
ser kiri 16 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
połędwica z warzywami 30 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja,
gluten, laktoza, mleko), ²(białko mleka),
³(gluten, gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko),
⁵(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka,
laktoza)

Obiad:

zupa z marchwi z ziel 500 g⁽¹⁾,
kotlet z mięsa i brokuła .120 g dusz. z pom.
/50⁽²⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽³⁾,
mieszanka warzywna z wody 120 g,
kompot z porzeczek 250 g,
jabłko gotowane 1 szt 180 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(białkojaja,
gorczyca, seler, orzechy, gluten), ³(gluten,
seler, orzechy, soja, łubin)

Kolacja:

twarożek z koperkiem 60 g⁽¹⁾,
ryba w galarecie 150 g⁽²⁾,
pomarańcza -1 szt,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,

pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g ,
szynkowa wp. 30- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gorczyca, seler, jaja, soja,
ryba, seler), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten,
gluten, gluten), ⁵(jaja, seler, gorczyca, sezam,
orzeszki ziemne)

Kalorie: **2048,11** kcal

Energia: **9215,46** kJ

Błonnik: **45,76** g

Białko: **98,42** g

Węglowodany: **325,64** g

Białko roślinne: **22,55** g

W tym cukry: **46,06** g

Białko zwierzęce: **58,06** g

Tłuszcze: **70,92** g

Cholesterol: **230,92** mg

Kw. tł. nas.: **19,12** g

Sód: **1,26** g



**NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA
ŁATWOSTRAWNA**

Śniadanie:

kielbaski z szynki bez osłonek na gorąco
100 g⁽¹⁾,
sałata 20 g,
twarożek z marchewką 70g⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁵⁾,
mandarynka 100 g- 1 szt-

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, jaja, seler), ²(białko mleka),
³(gluten, gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko),
⁵(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler,
gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa jarzynowa z ziel. 500 g⁽¹⁾,
schab dusz w sosie naturalnym 70/100
g⁽²⁾,
sałatka z buraków i jabłek 140 g,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
szpinak puree 100 g⁽³⁾,
kompot z jabłek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten), ³(białko
mleka, gluten)

Kolacja:

kasza manna z owocami 250 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
kefir naturalny 150g- dod. ⁽⁵⁾,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten), ²(białko mleka),
³(gluten, gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko),
⁵(białko mleka)

Kalorie:	2261,06 kcal	
Energia:	6554,43 kJ	
Błonnik:	35,64 g	Białko: 105,18 g
Węglowodany:	394,49 g	Białko roślinne: 18,97 g
W tym cukry:	49,86 g	Białko zwierzęce: 38,27 g
Tłuszcze:	83,48 g	Cholesterol: 22,91 mg
Kw. tł. nas.:	14,42 g	Sód: 493,63 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ⁽¹⁾,
szynka szlachecka borowiaka 30,
pasta z białą jaj i sera z natką 70 g ⁽²⁾,
pomidor 50 g- parz. ,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g ⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka), ²(białko mleka, białkojaja), ³(gluten, gluethn, gluten),
⁴(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa z fasolki szparagowej z z ziel 500 g ⁽¹⁾,
udko z kurczaka pieczone w folii 1 szt,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z marchwi i jabłka 130 g ⁽²⁾,
mieszanka królewska z wody 100 g ⁽³⁾,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(laktoza, mleko), ³(gluten)

Kolacja:

sałatka jarzynowa z tuńczykiem 150 g ⁽¹⁾,
szynkówka z indyka 30 g ⁽²⁾,
sałata 20 g,
ser kiri 16 g ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁵⁾,
jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁶⁾,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryba, seler), ²(gluten, mleko, soja, seler),

białka jajka, laktoza, gorczyca), ³(białko mleka),
⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(laktoza, mleko),
⁶(laktoza, mleko)

Kalorie: **2069,20** kcal

Energia: **7698,60** kJ

Błonnik: **41,00** g

Węglowodany: **313,48** g

W tym cukry: **39,19** g

Tłuszcze: **72,59** g

Kw. tł. nas.: **15,50** g

Białko: **130,18** g

Białko roślinne: **23,68** g

Białko zwierzęce: **78,12** g

Cholesterol: **420,22** mg

Sód: **871,79** mg



**NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA
ŁATWOSTRAWNA**

Śniadanie:

ser tartare 20 g⁽¹⁾,
szynka biała .30 g⁽²⁾,
pomidor 50 g- parzony ,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁵⁾,
pomarańcza -1/2 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gorczyca seler), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa brokułowa z ziel 500 g⁽¹⁾,
pieczeń rzymska 110 g⁽²⁾,
sos jarzynowy 100⁽³⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽⁴⁾,
sałata z jogurtem 100 g⁽⁵⁾,
kompot z truskawek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten, białkojaja), ³(białko mleka, gluten, seler), ⁴(gluten, seler, orzechy, soja, łubin), ⁵(laktoza, mleko)

Kolacja:

twaróg chudy 50 g⁽¹⁾,
seler nadziewany mięsem z dr. pieczony 150 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
herbata 250 g ,

kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾,
grejfrut 150 g-1/3szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(białkojaja, seler), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(białko mleka)

Kalorie:	1976,99 kcal		
Energia:	6663,52 kJ		
Błonnik:	39,31 g	Białko:	94,36 g
Węglowodany:	345,06 g	Białko roślinne:	25,49 g
W tym cukry:	35,27 g	Białko zwierzęce:	49,94 g
Tłuszcze:	81,25 g	Cholesterol:	208,51 mg
Kw. tł. nas.:	23,46 g	Sód:	724,39 mg



**NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA
ŁATWOSTRAWNA**

Śniadanie:

połędwica królewska 30g ⁽¹⁾,
ser mascarpone 1szt ⁽²⁾,
pomidor 50 g- parz. ,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g ,
jajko 50 got g-1szt- ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka,
laktoza gorczyca), ²(białko mleka), ³(laktoza,
mleko), ⁴(gluten, gluetn, gluten), ⁵(białkojaja)

Obiad:

zupa szpinakowa z ziemniakami z ziel 500
g ⁽¹⁾,
pierogi leniwe 250 g ⁽²⁾,
surówka z marchwi i jabłka 170 g ⁽³⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g ,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, białko mleka,
białkojaja, gluten), ³(laktoza, mleko)

Kolacja:

ser kiri 16 g ⁽¹⁾,
sałatka włoska licht 250 g ⁽²⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
herbata 250 g ,
jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁵⁾,
połędwica sopocka 30 g- ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(laktoza, mleko, seler),
³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, gluetn, gluten),
⁵(laktoza, mleko), ⁶(gluten, soja)

Kalorie:	2007,26 kcal		
Energia:	7666,74 kJ		
Błonnik:	37,13 g	Białko:	97,25 g
Węglowodany:	331,03 g	Białko roślinne:	24,11 g
W tym cukry:	37,70 g	Białko zwierzęce:	64,22 g
Tłuszcze:	61,66 g	Cholesterol:	515,77 mg
Kw. tł. nas.:	19,80 g	Sód:	956,67 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽¹⁾,
ser tartare 20 g⁽²⁾,
szynka kons. 30 g⁽³⁾,
kefir naturalny 150g⁽⁴⁾,
pomidor 50 g parz. ,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza, mleko), ²(białko mleka), ³(gluetn, jajka, orzeszki, mleko, gorczyca, seler, sezam, laktoza), ⁴(białko mleka), ⁵(gluten, gluethn, gluten)

Obiad:

zupa selerowa z grzankami z ziel 500 g⁽¹⁾,
gulasz wieprzowy w sosie naturalnym
80/100 g⁽²⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽³⁾,
sałatka z buraków i jabłek 190 g,
kompot z porzeczek 250 g,
banan - 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, mleko, sezam, soja, seler), ²(gluten), ³(gluten, seler, orzechy, soja, łubin)

Kolacja:

szynka biała .30 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pomarańcza -1 szt- dod. ,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca seler), ²(białko mleka), ³(gluten, gluethn, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie:	2080,19 kcal		
Energia:	6508,35 kJ		
Błonnik:	38,03 g	Białko:	80,60 g
Węglowodany:	373,48 g	Białko roślinne:	19,19 g
W tym cukry:	54,99 g	Białko zwierzęce:	37,31 g
Tłuszcze:	85,72 g	Cholesterol:	149,81 mg
Kw. tł. nas.:	26,27 g	Sód:	831,34 mg



**NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA
ŁATWOSTRAWNA**

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g⁽¹⁾,
jajko 50 got g-1szt - w koszulce⁽²⁾,
sałata 20 g,
pomidor 50 g- parz. ,
krakowska 30 - parz.⁽³⁾,
ser kiri 16 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽⁶⁾,
dżem 20 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(białkojaja),
³(soja), ⁴(białko mleka), ⁵(gluten, glutn),
⁶(laktoza, mleko)

Obiad:

rosół z makaronem z ziel 500 g odtł.⁽¹⁾,
zraz z kurczaka ze szpinakiem piecz. w
fo100 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z marchwi i jabłka 80 g⁽³⁾,
grejpfrut 150 g-1/3szt ,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

kruszaniec z owocami 80 g⁽¹⁾,
leczo jarzynowe 250 g z wędliną dr.⁽²⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
twarożek z koperkiem 60 g⁽⁵⁾,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁶⁾,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białkojaja, gluten, mleko, soja), ²(mleko, jaja,
seler, gorczyca, gluten, seler), ³(gluten,
gluett), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko mleka),
⁶(laktoza, mleko)

Kalorie:	2304,99 kcal	
Energia:	7763,25 kJ	
Błonnik:	40,24 g	Białko: 108,76 g
Węglowodany:	332,40 g	Białko roślinne: 21,07 g
W tym cukry:	66,39 g	Białko zwierzęce: 67,23 g
Tłuszcze:	88,57 g	Cholesterol: 472,18 mg
Kw. tł. nas.:	22,62 g	Sód: 1,16 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
ser tartare 20 g⁽²⁾,
szynka gotowana 30 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
pomidor parz. z natką 50/2- parz. ,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten gorczyca
sekler. soja. orzechy, mleko), ²(białko mleka),
³(gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, gluete)

Obiad:

zupa z marchwi .z ziel 300 g z grz⁽¹⁾,
pulpety mięsne gotowane 120 g⁽²⁾,
sos koperkowy 100 g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
fasolka szparagowa z wody 120 g⁽⁴⁾,
kompot z truskawek 250 g,
jabłko gotowane 1 szt 180 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluete, seler), ²(gluten,
białko jaja, gluten), ³(białko mleka, gluten,
seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

szynka złocista 30g⁽¹⁾,
ryba duszona w pomidorach 70/50g⁽²⁾,
ser chudy 50 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,

herbata 250 g ,

kefir naturalny 150g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, mleko, soja), ²(gluten, ryba),
³(białko mleka), ⁴(gluten, gluete), ⁵(laktoza,
mleko), ⁶(białko mleka)

Kalorie: 2125,54 kcal

Energia: 8111,82 kJ

Błonnik: 40,46 g

Białko: 102,09 g

Węglowodany: 387,60 g

Białko roślinne: 26,08 g

W tym cukry: 47,66 g

Białko zwierzęce: 58,89 g

Tłuszcze: 75,70 g

Cholesterol: 243,36 mg

Kw. tł. nas.: 23,61 g

Sód: 2,54 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

ser tartare 20 g⁽¹⁾,
pomarańcza -1 szt,
kielbasa dębowa na gorąco 90g ,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
pomidor parz.z natką 50/2- parz. ,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
herbata 250 g,
dżem 20 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, gluethn), ³(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa ziemniaczana z ziel .500 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka got.80⁽²⁾,
sos potrawkowy 100 g⁽³⁾,
ryż na sypko z ziel.140 g⁽⁴⁾,
sałata z jogurtem 50 g⁽⁵⁾,
marchew gotowana 150 g⁽⁶⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(seler), ³(białko mleka, gluten, gluten orzechy, sezam, soja, seler, jaja, mleko), ⁴(gorczyca, seler, sezam, orzechy, soja), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(gluten)

Kolacja:

banan - 1 szt,
twarożek z kminkiem 60 g⁽¹⁾,
ogonówka 30⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g,

jogurt naturalny z otr. 150 g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, białko mleka), ²(gluten, soja),
³(gluten, gluethn), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie: **2021,56** kcal

Energia: **6970,23** kJ

Błonnik: **35,98** g

Białko: **96,72** g

Węglowodany: **330,99** g

Białko roślinne: **22,35** g

W tym cukry: **58,91** g

Białko zwierzęce: **74,04** g

Tłuszcze: **60,51** g

Cholesterol: **122,45** mg

Kw. tł. nas.: **20,06** g

Sód: **1,16** g



**NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z
OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW**

Śniadanie:

sałata 20 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽¹⁾,
masło roślinne 10g ,
ser tartare 20 g⁽²⁾,
jajko 50 got g-1szt⁽³⁾,
krakowska 40⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
grejfrut 150 g-1/3szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, glutn), ²(białko mleka), ³(białkojaja),
⁴(soja)

Obiad:

zupa pomidorowa z makar. raz. z ziel 500
g⁽¹⁾,
rolada z kurczaka ze szpinakiem 100 g⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z selera i jabłka z migd. 150 g⁽³⁾,
fasolka szparagowa z wody 120 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g b/
cukru ,
jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca, seler, sezam,
jaja, orzecy, soja, seler), ²(gluten), ³(laktoza,
mleko, orzechy, seler), ⁴(laktoza, mleko)

Kolacja:

ser chudy 50 g⁽¹⁾,
kapusta biała z pomidorami z kielbasą g
300⁽²⁾,
masło roślinne 10 g ,
pomidor z natką 50/2,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽³⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
szynka pierś . z indyka 40 g - dod. ⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, mleko, jaja, seler,
gorczyca, gluten), ³(gluten), ⁴(mleko., soja)

Kalorie:	2098,12 kcal		
Energia:	6212,30 kJ		
Błonnik:	41,95g	Białko:	107,38 g
Węglowodany:	252,81g	Białko roślinne:	23,66 g
W tym cukry:	22,23g	Białko zwierzęce:	54,09 g
Tłuszcze:	92,06g	Cholesterol:	418,89 mg
Kw. tł. nas.:	24,06g	Sód:	1,42 g



**NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z
OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW**

Śniadanie:

jogurt z otrębami 150 g⁽¹⁾,
połędwica z warzywami 40 g⁽²⁾,
ser mascarpone 2 szt⁽³⁾,
pomidor 50 g,
ogórek świeży 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
sok pomidorowy - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten, laktoza, mleko), ²(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza), ³(białko mleka), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa z ziel 300 g⁽¹⁾,
kotlet z mięsa i kalafiora. 120 g dusz. z pom.
/50⁽²⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽³⁾,
surówka z kapusty białej mieszana 130
g⁽⁴⁾,
mieszanka warzywna z wody 120 g,
kompot z porzeczek bez cukru 250 g,
jabłko 180 g- 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(białkojaja, gorczyca, seler, orzechy, gluten), ³(gluten, seler, orzechy, soja, łubin), ⁴(gorczyca)

Kolacja:

twarożek z koperkiem 60 g⁽¹⁾,
ryba w galarecie 150 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
surówka z rzodkiewki 30 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,

pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
szynkowa wp. 30- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, białko mleka), ²(gorczyca, seler, jaja, soja, ryba, seler), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(jaja, seler, gorczyca, sezam, orzeszki ziemne)

Kalorie: **2047,15** kcal

Energia: **8952,09** kJ

Błonnik: **35,79** g

Białko: **97,53** g

Węglowodany: **263,94** g

Białko roślinne: **16,06** g

W tym cukry: **31,81** g

Białko zwierzęce: **64,22** g

Tłuszcze: **97,09** g

Cholesterol: **246,95** mg

Kw. tł. nas.: **28,06** g

Sód: **1,18** g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

kiełbaski z szynki bez osłonek na gorąco
100 g⁽¹⁾,
twarożek z chrzanem 60⁽²⁾,
sałata 20 g,
musztarda 20 g⁽³⁾,
papryka surowa 30g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g⁽⁶⁾,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, jaja, seler), ²(białko mleka,
gorczyca, seler), ³(gorczyca), ⁴(gluten),
⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko mleka, gluten,
seler, gorczyca, laktoza, soja), ⁷(białko mleka)

Obiad:

zupa jarzynowa z ziel. 300g⁽¹⁾,
bitka ze schabu piecz. w folii z cebulką 70/50
g,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z kapusty kiszonej 160 g,
szpinak puree 100 g⁽²⁾,
kompot z jabłek 250 g b/ cukru,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(białko mleka, gluten)

Kolacja:

leczo z papryki i wędlin 350 g⁽¹⁾,
twaróg chudy 50 g⁽²⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
ogórek kiszony 30 g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,

polędwica królewska 30g - dod.⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko), ²(białko mleka),
³(gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, mleko,
soja, seler, białka jajka, laktoza gorczyca)

Kalorie: **2025,94** kcal

Energia: **5518,92** kJ

Błonnik: **30,82** g

Białko: **109,75** g

Węglowodany: **324,99** g

Białko roślinne: **19,68** g

W tym cukry: **20,35** g

Białko zwierzęce: **36,76** g

Tłuszcze: **107,99** g

Cholesterol: **76,81** mg

Kw. tł. nas.: **17,83** g

Sód: **1,29** g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ⁽¹⁾,
szynka szlachecka borowiaka 40,
surówka z rzodkiewki 30 g,
pasta z białka jaj i sera z natką 70 g ⁽²⁾,
ogórek świeży 30 g,
pieczywo mieszane 100 g ⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka), ²(białko mleka, białkojaja), ³(gluten, gluethn, gluten),
⁴(laktoza, mleko), ⁵(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa fasolowa z ziel 300 g ⁽¹⁾,
udko z kurczaka pieczone w folii 1 szt,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
mieszanka królewska z wody 120 g,
surówka z marchwi i jabłka z ziar. sł. 170 g ⁽²⁾,
kompot z porzeczek 250 g b/ cukru,
grejpfrut 150 g-1/3szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(laktoza, mleko)

Kolacja:

sałatka jarzynowa z tuńczykiem 150 g ⁽¹⁾,
ser kiri 16 g ⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁴⁾,
pomidor z natką 50/2,
szynkówka z indyka 30 g- dod. ⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryba, seler), ²(białko mleka), ³(gluten, gluethn,

gluten), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza, gorczyca)

Kalorie: **2030,23** kcal

Energia: **7525,50** kJ

Błonnik: **47,47** g

Białko: **137,66** g

Węglowodany: **297,83** g

Białko roślinne: **29,30** g

W tym cukry: **32,53** g

Białko zwierzęce: **79,46** g

Tłuszcze: **74,93** g

Cholesterol: **420,67** mg

Kw. tł. nas.: **16,54** g

Sód: **903,01** mg



**NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z
OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW**

Śniadanie:

ogórek kiszony 30 g,
szynka biała 40 g⁽¹⁾,
ser tartare 20 g⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁵⁾,
pomarańcza -1/2 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca seler), ²(białko mleka), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten), ⁵(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa brokułowa z ziel 300 g⁽¹⁾,
pieczeń rzymska 110 g piecz. w folii z piecz.
⁽²⁾,
kasza gryczana na sypko z ziel 60 g,
mieszanka warzywna z wody 120 g,
sałata z jogurtem 100 g⁽³⁾,
kompot ze śliwek 250 g b/ cukru,
sok pomidorowy - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(gluten, białkojaja),
³(laktoza, mleko)

Kolacja:

fasola z pomidorami i kiełb. dr. 300 g⁽¹⁾,
twaróg chudy 50 g⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten), ²(białko

mleka), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten), ⁵(białko mleka)

Kalorie:	2239,77 kcal		
Energia:	6035,01 kJ		
Błonnik:	37,21 g	Białko:	93,39 g
Węglowodany:	323,97 g	Białko roślinne:	40,52 g
W tym cukry:	43,86 g	Białko zwierzęce:	21,43 g
Tłuszcze:	123,87 g	Cholesterol:	189,43 mg
Kw. tł. nas.:	28,67 g	Sód:	513,40 mg



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

jogurt naturalny 150 g⁽¹⁾,
ser mascarpone 2 szt⁽²⁾,
połędwica królewska 40 g⁽³⁾,
pomidor 50 g,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
jajko 50 got g-1szt-dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza, mleko), ²(białko mleka), ³(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza gorczyca), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, gluethn, gluten), ⁶(białkojaja)

Obiad:

zupa szpinakowa z ziel 500 g⁽¹⁾,
pierogi leniwe 250 g⁽²⁾,
surówka z warzyw mieszanych i jabłka 130 g⁽³⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g b/ cukru ,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, laktoza, mleko, seler), ²(białko mleka, białkojaja, gluten), ³(laktoza, mleko, seler)

Kolacja:

sałatka z kalafiora i piersi kurczaka 200g⁽¹⁾,
ser hochland liht plastry 2 szt⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
ogórek kiszony 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,

połędwica sopocka 30 g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza, mleko), ²(białko mleka), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(gluten, soja)

Kalorie:	2034,84 kcal	
Energia:	7183,62 kJ	
Błonnik:	35,33 g	Białko: 126,88 g
Węglowodany:	280,91 g	Białko roślinne: 23,15 g
W tym cukry:	20,18 g	Białko zwierzęce: 73,16 g
Tłuszcze:	74,62 g	Cholesterol: 537,82 mg
Kw. tł. nas.:	27,77 g	Sód: 999,34 mg



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

ser tartare 20 g⁽¹⁾,
ogórek świeży 30 g,
szynka kons. 40 g⁽²⁾,
pomidor 50 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
pomarańcza -1/2 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, jajka, orzeszki, mleko,
gorczyca, seler, sezam, laktoza), ³(laktoza,
mleko), ⁴(gluten, gluten, gluten)

Obiad:

zupa selerowa 300 g⁽¹⁾,
sztuka mięsa pieczona w folii 70g z
cebulką/25,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽²⁾,
szpinak puree 100 g⁽³⁾,
surówka z kapusty modrej z ziarn. słon.
130 g⁽⁴⁾,
kompot z porzeczek 250 g b/ cukru,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(gluten, seler, orzechy,
soja, łubin), ³(białko mleka, gluten), ⁴(gorczyca,
seler, sezam, jaja, mleko, orzechy, soja, gluten,
laktoza, mleko), ⁵(białko mleka)

Kolacja:

sałatka jarzynowa 250 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
papryka surowa 30g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,

szynka biała .40 g - dod.⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, laktoza, mleko, seler), ²(białko
mleka), ³(laktoza, mleko), ⁴(gluten, gluten,
gluten), ⁵(gorczyca seler)

Kalorie: **2044,90** kcal

Energia: **5645,09** kJ

Błonnik: **40,10** g

Białko: **83,47** g

Węglowodany: **317,52** g

Białko roślinne: **19,79** g

W tym cukry: **17,12** g

Białko zwierzęce: **36,36** g

Tłuszcze: **106,89** g

Cholesterol: **125,74** mg

Kw. tł. nas.: **27,42** g

Sód: **1,12** g



**NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z
OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW**

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g b/ cukru ⁽¹⁾,
jajko 50 got g-1szt ⁽²⁾,
sałata 20 g,
papryka surowa 30g,
krakowska 30 ⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁵⁾,
ser kiri 16 g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(białkojaja),
³(soja), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, glutn,
gluten), ⁶(białko mleka)

Obiad:

rosół z makaronem raz. z ziel 500 g ⁽¹⁾,
zraz ze szpinakiem piecz. w folii 100 g ⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z selera i jabłka z migd. 150 g ⁽³⁾,
brokuł z wody 120 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g b/
cukru,
grejpfrut 150 g-1/3szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, sezam, jaja, orzecgy, soja,
gluten, seler), ²(gluten), ³(laktoza, mleko,
orzechy, seler)

Kolacja:

połudwica sopocka 30 g ⁽¹⁾,
leczo jarzynowe z wędl. 250 g ⁽²⁾,
twarożek z ogórkiem i koperkiem 70 g ⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁵⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
herbata 250 g b/ cukru,

jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja), ²(mleko, jaja, seler, gorczyca,
gluten, seler), ³(białko mleka), ⁴(laktoza,
mleko), ⁵(gluten, glutn, gluten), ⁶(laktoza,
mleko)

Kalorie:	2007,62 kcal		
Energia:	6057,54 kJ		
Błonnik:	44,92 g	Białko:	113,08 g
Węglowodany:	256,84 g	Białko roślinne:	22,39 g
W tym cukry:	33,86 g	Białko zwierzęce:	69,98 g
Tłuszcze:	87,99 g	Cholesterol:	375,60 mg
Kw. tł. nas.:	22,38 g	Sód:	1,76 g



NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
szynka gotowana 40 g⁽²⁾,
ser tartare 20 g⁽³⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 30 g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
kiwi - 1 szt - dod.,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten gorczyca
seklar. soja. orzechy, mleko), ²(gluten), ³(białko
mleka), ⁴(gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa z groszku zielonego z ziel 300 g⁽¹⁾,
pulpety mięsne gotowane 120 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałata zielona z zaprawą cytrynową 100
g⁽³⁾,
fasolka szparagowa z wody 120 g,
kompot z truskawek 250 g b/ cukru,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, seler), ²(gluten, białko jaja,
gluten), ³(gorczyca), ⁴(białko mleka)

Kolacja:

ser chudy 50 g⁽¹⁾,
ryba duszona w pomidorach 70/50g⁽²⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
sałata 20 g,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru,

szynka złocista 40g - dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, ryba), ³(laktoza,
mleko), ⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(gluten,
laktoza, mleko, soja)

Kalorie: **2186,36** kcal

Energia: **7373,25** kJ

Błonnik: **33,63** g

Białko: **106,03** g

Węglowodany: **328,03** g

Białko roślinne: **31,52** g

W tym cukry: **18,79** g

Białko zwierzęce: **57,22** g

Tłuszcze: **108,34** g

Cholesterol: **260,78** mg

Kw. tł. nas.: **26,46** g

Sód: **2,54** g



**NFZ, SZP. NR. KARD-DIETA Z
OGR. ŁATWO P. WĘGLOWODANÓW**

mleko), ⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Śniadanie:

kielbasa dębowa na gorąco 100g ,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽¹⁾ ,
papryka surowa 30g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾ ,
chrzan 20 g⁽³⁾ ,
ser hochland liht plastry 2 szt⁽⁴⁾ ,
herbata 250 g b/ cukru ,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza, mleko), ²(gluten, glutn, gluten),
³(gorczyca, seler), ⁴(białko mleka)

Obiad:

kapuśniak z kapusty białej z ziel 500⁽¹⁾ ,
filet z kurczaka got. 80⁽²⁾ ,
ryż brąz. na sypko z ziel. 140 g⁽³⁾ ,
mieszanka królewska z wody 120 g⁽⁴⁾ ,
sałatka z sałaty lodowej z fasolą 130⁽⁵⁾ ,
kompot ze śliwek 250 g b/ cukru ,
pomarańcza - 1 /2 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(seler), ³(gorczyca, seler,
sezam, jaja, mleko, orzechy, soja, gluten),
⁴(gluten), ⁵(gorczyca)

Kolacja:

pomidor ze szczypiorkiem 50/2 g,
ogórek świeży 20g,
ogonówka 40 g⁽¹⁾ ,
twarożek z rzodkiewką 70 g⁽²⁾ ,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾ ,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾ ,
herbata 250 g b/ cukru ,
jogurt naturalny z otr. 150 g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja), ²(białko mleka), ³(laktoza,

Kalorie:	2017,78 kcal		
Energia:	5713,57 kJ		
Błonnik:	38,75g	Białko:	107,07 g
Węglowodany:	271,99g	Białko roślinne:	21,15 g
W tym cukry:	16,74g	Białko zwierzęce:	74,35 g
Tłuszcze:	83,88g	Cholesterol:	117,47 mg
Kw. tł. nas.:	19,71 g	Sód:	1,12 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g⁽¹⁾,
sałata 20 g,
krakowska 40⁽²⁾,
jajko 50 got g-1szt⁽³⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
ser tartare 20 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁶⁾,
dżem 20 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(soja),
³(białkojaja), ⁴(białko mleka), ⁵(białko mleka),
⁶(gluten, gluemn, gluten)

Obiad:

zupa pomidorowa z makaronem z ziel 500 g⁽¹⁾,
rolada z kurczaka z owocami dusz. 100 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z selera i jabłka 130 g z migd.⁽³⁾,
marchewka z groszkiem z wody 130g⁽⁴⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten),
³(laktoza, mleko, orzechy, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

bigos domowy z kapusty białej z kiełbasą g 300⁽¹⁾,
szynka pierś . z indyka 30 g⁽²⁾,
twaróg chudy 50 g⁽³⁾,
ogórek kiszony 30 g,
papryka surowa 30g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,

murzynek z wiśniami 150 g⁽⁶⁾,
herbata 250 g,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko), ²(mleko., soja),
³(białko mleka), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten,
gluemn, gluten), ⁶(białko mleka, białkojaja,
gluten, mleko, seler, białka jajka, gorczyca,
soja), ⁷(laktoza, mleko)

Kalorie: 2874,70 kcal

Energia: 8919,46 kJ

Błonnik: 41,56 g

Białko: 130,56 g

Węglowodany: 367,16 g

Białko roślinne: 29,65 g

W tym cukry: 58,95 g

Białko zwierzęce: 80,04 g

Tłuszcze: 113,45 g

Cholesterol: 443,71 mg

Kw. tł. nas.: 32,11 g

Sód: 2,22 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

jogurt z otrębami 150 g⁽¹⁾,
ogórek świeży 30 g,
ser mascarpone 2 szt⁽²⁾,
połędwica z warzywami 40 g⁽³⁾,
pomidor 50 g,
masło 10 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten, laktoza, mleko), ²(białko mleka),
³(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza), ⁴(białko mleka), ⁵(gluten, gluten, gluten)

Obiad:

zupa ogórkowa z ziel 500 g⁽¹⁾,
kotlet z mięsa i kalafiora. 120 g⁽²⁾,
sos pomidorowy 100 g⁽³⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽⁴⁾,
mieszanka warzywna z wody 60 g⁽⁵⁾,
surówka z kapusty białej mieszana 130 g⁽⁶⁾,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(białkojaja, gorczyca, seler, orzechy, gluten), ³(białko mleka, gluten, seler), ⁴(gluten, seler, orzechy, soja, łubin), ⁵(gluten), ⁶(gorczyca)

Kolacja:

szynkowa wp. 30⁽¹⁾,
twarożek z koperkiem 60 g⁽²⁾,
ryba w galarecie 150 g⁽³⁾,
sałata 20 g,

surówka z rzodkiewki 30 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g,
jabłko 180 g- 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, seler, gorczyca, sezam, orzeszki ziemne), ²(białko mleka, białko mleka),
³(gorczyca, seler, jaja, soja, ryba, seler),
⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, gluten, gluten)

Kalorie: 2291,72 kcal

Energia: 9906,27 kJ

Błonnik: 36,38 g

Białko: 100,86 g

Węglowodany: 311,42 g

Białko roślinne: 20,14 g

W tym cukry: 27,97 g

Białko zwierzęce: 66,65 g

Tłuszcze: 97,02 g

Cholesterol: 249,15 mg

Kw. tł. nas.: 32,23 g

Sód: 1,23 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

musztarda 20 g⁽¹⁾,
kielbaski z szynki bez osłonk na gorąco
100 g⁽²⁾,
twarożek z chrzanem 60⁽³⁾,
sałata 20 g,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁶⁾,
mandarynka 100 g- 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca), ²(gluten, mleko, jaja, seler),
³(białko mleka, gorczyca, seler), ⁴(gluten,
gluetn), ⁵(białko mleka), ⁶(białko mleka, gluten,
seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa jarzynowa z ziel. 500 g⁽¹⁾,
wątróbki drobiowe piecz. z cebulą
80/50g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z kapusty kiszanej 160 g,
buraczki puree 150 g,
kompot z jabłek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, seler), ²(gluten)

Kolacja:

kasza manna z owocami 250 g⁽¹⁾,
połędwica królewska 40 g⁽²⁾,
ogórek kiszony 30 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
ser hochland liht plastry 1 szt⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,

herbata 250 g,
kefir naturalny 150g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten), ²(gluten, mleko, soja,
seler, białka jajka, laktoza gorczyca), ³(białko
mleka), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, gluetn,
gluten), ⁶(białko mleka)

Kalorie: 2506,74 kcal

Energia: 6518,70 kJ

Błonnik: 38,75g

Białko: 107,55 g

Węglowodany: 454,38g

Białko roślinne: 19,50 g

W tym cukry: 63,29g

Białko zwierzęce: 20,28 g

Tłuszcze: 93,61 g

Cholesterol: 80,85 mg

Kw. tł. nas.: 18,08 g

Sód: 833,99 mg



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ⁽¹⁾,
pasta z jaj i sera z natką 70 g ⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 20 g,
masło 10 g ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
mielonka firmowa 40 g ⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
kiwi - 1 szt -,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja, seler, gorczyca, białko mleka), ²(białko mleka, białkojaja), ³(białko mleka), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(gluten, mleko, laktoza)

Obiad:

zupa fasolowa z ziel 500 g ⁽¹⁾,
udko z kurczaka pieczone 1 szt,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z marchwi i jabłka z ziarn. sł.
170 g ⁽²⁾,
mieszanka królewska z wody 60 g ⁽³⁾,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko, seler), ²(laktoza, mleko),
³(gluten)

Kolacja:

śledz po cygańsku 120 g ⁽¹⁾,
szynkówka z indyka 30 g ⁽²⁾,
sałata 20 g,
ser kiri 16 g ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁵⁾,
pomidor z natką 50/2,
jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁶⁾,

herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, gorczyca, seler, sezam, jaja, mleko, orzechy, soja, ryba), ²(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza, gorczyca), ³(białko mleka), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(laktoza, mleko)

Kalorie: 2539,67 kcal

Energia: 9189,39 kJ

Błonnik: 44,61 g

Białko: 150,04 g

Węglowodany: 333,08 g

Białko roślinne: 30,37 g

W tym cukry: 41,91 g

Białko zwierzęce: 100,94 g

Tłuszcze: 102,82 g

Cholesterol: 437,83 mg

Kw. tł. nas.: 24,32 g

Sód: 7,06 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

szynka biała .40 g⁽¹⁾,
ogórek kiszony 30 g,
pomarańcza -1 szt,
ser tylżycki 30 g⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
masło 10 g⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca seler), ²(białko mleka), ³(gluten, gluethn, gluten), ⁴(białko mleka), ⁵(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa brokułowa z ziel 500 g⁽¹⁾,
pieczeń rzymska 110 g⁽²⁾,
sos pieczarkowy 100⁽³⁾,
kasza gryczana na sypko z ziel 125 g,
mieszanka warzywna z wody 120 g⁽⁴⁾,
sałata z jogurtem 100 g⁽⁵⁾,
kompot ze śliwek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, białkojaja), ³(białko mleka, gluten), ⁴(gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Kolacja:

fasolka po bretońsku z kielbasą 300 g⁽¹⁾,
twaróg chudy 50 g⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko), ²(białko mleka),

³(gluten, gluethn, gluten), ⁴(laktoza, mleko),
⁵(białko mleka)

Kalorie:	2460,60 kcal		
Energia:	7833,68 kJ		
Błonnik:	42,88 g	Białko:	116,64 g
Węglowodany:	388,21 g	Białko roślinne:	41,90 g
W tym cukry:	36,80 g	Białko zwierzęce:	43,95 g
Tłuszcze:	101,85 g	Cholesterol:	168,63 mg
Kw. tł. nas.:	28,03 g	Sód:	1,46 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

połędwica królewska 30g⁽¹⁾,
ser hochland light 25 g⁽²⁾,
jabłko 180 g- 1 szt,
jajko 50 got g-1szt⁽³⁾,
pomidor 50 g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka,
laktoza gorczyca), ²(białko mleka),
³(białkojaja), ⁴(gluten, glueth, gluten), ⁵(białko
mleka)

gluten), ³(laktoza, mleko), ⁴(białko mleka),
⁵(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa szczawiowa z ziemniakami z ziel
500⁽¹⁾,
pierogi leniwe 250 g⁽²⁾,
surówka z marchwi i owoców 170 g⁽³⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, białko mleka,
białkojaja, gluten), ³(laktoza, mleko)

Kolacja:

sałatka z kalafiora i piersi kurczaka 200g⁽¹⁾,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
ser tylżycki 30 g⁽⁴⁾,
ogórek kiszony 30 g,
herbata 250 g,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, białko jaja), ²(gluten, glueth,

Kalorie:	2226,00 kcal		
Energia:	8347,30 kJ		
Błonnik:	36,15g	Białko:	107,92 g
Węglowodany:	301,30g	Białko roślinne:	21,38 g
W tym cukry:	39,15g	Białko zwierzęce:	65,31 g
Tłuszcze:	82,96g	Cholesterol:	533,74 mg
Kw. tł. nas.:	22,71 g	Sód:	838,06 mg



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

kefir naturalny 150g⁽¹⁾,
ogórek kiszony 30 g,
ser tartare 20 g⁽²⁾,
szynka kons. 40 g⁽³⁾,
pomidor 50 g,
masło 10 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten), ²(białko mleka), ³(gluten, jajka, orzeszki, mleko, gorczyca, seler, sezam, laktoza), ⁴(białko mleka), ⁵(gluten, gluten, gluten)

Obiad:

żurek kujawski 500 g⁽¹⁾,
gulasz wieprzowy w sosie naturalnym 80/100 g⁽²⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽³⁾,
sałatka z buraków i jabłek 190 g z ziarnami sło. ⁽⁴⁾,
sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 70 g,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, soja, mleko, jajka, seler, gorczyca, seler), ²(gluten), ³(gluten, seler, orzechy, soja, łubin), ⁴(orzechy)

Kolacja:

sałatka jarzynowa 250 g⁽¹⁾,
ser żółty wędzony 30 g⁽²⁾,
szynka biała .40 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,

herbata 250 g,
pomarańcza -1/2 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, białko jaja, seler), ²(białko mleka, białko jaja), ³(gorczyca seler), ⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie: **2423,36** kcal

Energia: **7067,31** kJ

Błonnik: **40,09** g

Białko: **91,81** g

Węglowodany: **372,90** g

Białko roślinne: **20,86** g

W tym cukry: **32,34** g

Białko zwierzęce: **40,82** g

Tłuszcze: **115,99** g

Cholesterol: **173,81** mg

Kw. tł. nas.: **34,30** g

Sód: **1,73** g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g⁽¹⁾,
twaróg chudy 50 g⁽²⁾,
jajko 50 got g-1szt⁽³⁾,
sałata 20 g,
papryka surowa 20g,
krakowska 30⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
masło 10 g⁽⁶⁾,
dżem 20 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(białko mleka),
³(białkojaja), ⁴(soja), ⁵(gluten, gluenn, gluten),
⁶(białko mleka)

Obiad:

rosół z makaronem z ziel 500 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka panierowany smażony 100
g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z selera i jabłka 150 g⁽³⁾,
brokuł z wody 120 g⁽⁴⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, białkojaja, gluten),
³(laktoza, mleko, orzechy, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

leczo jarzynowe 250 g⁽¹⁾,
twarożek z ogórkiem i koperkiem 70 g⁽²⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g,
kruszaniec z owocami 80 g⁽⁵⁾,
grejfrut 150 g-1/3 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, seler.gluten, laktoza, soja), ²(białko

mleka), ³(gluten, gluenn, gluten), ⁴(laktoza,
mleko), ⁵(białkojaja, gluten, mleko, soja)

Kalorie:	2625,47 kcal		
Energia:	8425,48 kJ		
Błonnik:	47,59g	Białko:	133,04 g
Węglowodany:	351,58g	Białko roślinne:	29,46 g
W tym cukry:	66,05g	Białko zwierzęce:	57,64 g
Tłuszcze:	102,41 g	Cholesterol:	484,94 mg
Kw. tł. nas.:	27,49g	Sód:	2,39 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
szynka gotowana 30 g⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 30 g,
ser kiri 16 g⁽³⁾,
masło 10 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca, sezam, soja, orzechy, mleko), ²(gluten), ³(białko mleka), ⁴(białko mleka), ⁵(gluten, gluten, gluten)

Obiad:

zupa z groszku zielonego przec z grz z ziel 500 g⁽¹⁾,
pulpety mięsne gotowane 120 g⁽²⁾,
sos pomidorowy 100 g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałata zielona z zaprawą cytrynową 100 g,
fasolka szparagowa z wody 120 g⁽⁴⁾,
kompot z truskawek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gluten, seler), ²(gluten, białko jaja, gluten), ³(białko mleka, gluten, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

ryba w galarecie 150 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
szynka złocista 30 g⁽³⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g,
jabłko 180 g- 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, jaja, soja, ryba, seler),
²(białko mleka), ³(gluten, laktoza, mleko, soja), ⁴(gluten, gluten, gluten), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie: 2113,49 kcal

Energia: 7947,60 kJ

Błonnik: 40,50 g

Białko: 106,39 g

Węglowodany: 314,54 g

Białko roślinne: 29,82 g

W tym cukry: 43,20 g

Białko zwierzęce: 60,36 g

Tłuszcze: 71,11 g

Cholesterol: 213,70 mg

Kw. tł. nas.: 22,39 g

Sód: 2,34 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

jogurt naturalny 150 g⁽¹⁾,
kielbasa dębowa na gorąco 90g ,
papryka surowa 30g,
sałata 20 g,
ser tyłżycki 30 g⁽²⁾,
masło 10 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
chrzan 20 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza, mleko), ²(białko mleka), ³(białko mleka), ⁴(gluten, gluethn, gluten), ⁵(gorczyca, seler)

Obiad:

kapuśniak z kapusty białej z ziel 500⁽¹⁾,
filet z kurczaka got. 70⁽²⁾,
sos potrawkowy 100 g⁽³⁾,
ryż na sypko z ziel. 140 g⁽⁴⁾,
sałatka z sałaty lodowej z fasolą 60⁽⁵⁾,
marchewka z groszkiem z wody 130 g⁽⁶⁾,
kompot ze śliwek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(seler), ³(gluten, gluten orzechy, sezam, soja, seler, jaja, mleko),
⁴(gorczyca, seler, sezam, orzechy, soja),
⁵(gorczyca), ⁶(gluten)

Kolacja:

pomidor ze szczypiorkiem 50/2 g,
ogórek świeży 20g,
ogonówka 30⁽¹⁾,
twarożek z rzodkiewką 70 g⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
herbata 250 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,

pomarańcza -1/2 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja), ²(białko mleka), ³(gluten, gluethn, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2042,60** kcal

Energia: **5792,74** kJ

Błonnik: **34,51** g

Białko: **103,31** g

Węglowodany: **282,54** g

Białko roślinne: **20,24** g

W tym cukry: **32,32** g

Białko zwierzęce: **68,83** g

Tłuszcze: **74,99** g

Cholesterol: **108,62** mg

Kw. tł. nas.: **20,66** g

Sód: **1,01** g