



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

połędwica sopocka 30 g⁽¹⁾,
jogurt naturalny 150 g⁽²⁾,
ser hochland light 25 g⁽³⁾,
ogórek kiszony 30 g,
papryka surowa 20g,
masło 10 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
jajko 50 got g-1szt⁽⁶⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa z ryżem z ziel. 500 g⁽¹⁾,
kotlet schabowy smażony 100 g⁽²⁾,
ziemniaki puree z ziel. 200 g⁽³⁾,
surówka z warzyw mieszanych i jabłka 70 g⁽⁴⁾,
kapusta kiszona duszona 110 g⁽⁵⁾,
budyń waniliowy z owocami 160 g⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

makaron zapiekany ze szpinakiem i serem 350 g⁽¹⁾,
połędwica z majerankiem 30g⁽²⁾,
pomidor z cebulką 40/5 g,

pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g,
mandarynka - 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, jaja), ²(gluten, jaja, białkamleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam, soja), ³(gluten, gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2483,32** kcal

Energia: **8392,23** kJ

Błonnik: **33,70** g

Białko: **110,53** g

Węglowodany: **390,24** g

Białko roślinne: **25,13** g

W tym cukry: **56,94** g

Białko zwierzęce: **64,23** g

Tłuszcze: **85,21** g

Cholesterol: **433,95** mg

Kw. tł. nas.: **24,99** g

Sód: **1,58** g



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 zabiela 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: **2479,07** kcal

Energia: **8012,89** kJ

Błonnik: **41,32** g

Białko: **112,00** g

Węglowodany: **455,09** g

Białko roślinne: **28,23** g

W tym cukry: **43,41** g

Białko zwierzęce: **56,91** g

Tłuszcze: **74,63** g

Cholesterol: **236,95** mg

Kw. tł. nas.: **23,94** g

Sód: **1,07** 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 kiszanej 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. rośl. 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 tyłżycy 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, glueth, 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, glueth, 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:

kiełbasa 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 tyłzycycki 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:	39,02 g	Białko: 114,32 g
Węglowodany:	270,35 g	Białko roślinne: 23,23 g
W tym cukry:	36,10 g	Białko zwierzęce: 55,70 g
Tłuszcze:	103,04 g	Cholesterol: 299,79 mg
Kw. tł. nas.:	29,87 g	Sód: 824,78 mg



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300⁽¹⁾,
twarożek z marchewką 70g⁽²⁾,
masło 10 g⁽³⁾,
papryka surowa 30g,
żywiecka 40⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
ogórek kiszony 30 g,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa z ziel. 500 g⁽¹⁾,
stek wieprzowy z cebulką 100/50g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
fasolka szparagowa z wody 70 g⁽³⁾,
mizeria z jogurtem 150 g⁽⁴⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka kurczak w galarecie 40 g⁽¹⁾,
ser tyłżycki 30 g⁽²⁾,
łazanki z pieczarkami 250 g⁽³⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, soja, seler, białka jajka,

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

Kalorie:	2512,01 kcal		
Energia:	8288,10 kJ		
Błonnik:	35,41 g	Białko:	109,42 g
Węglowodany:	336,32 g	Białko roślinne:	22,73 g
W tym cukry:	41,44 g	Białko zwierzęce:	53,09 g
Tłuszcze:	103,55 g	Cholesterol:	143,03 mg
Kw. tł. nas.:	27,52 g	Sód:	2,06 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

pasta z jaj i sera z natką 70 g⁽¹⁾,
połudwica z warzywami 30 g⁽²⁾,
ogórek świeży 20 g,
jogurt natur. skyr z otr 150 g⁽³⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁶⁾,
dżem 20 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grochowa z ziel 500 g⁽¹⁾,
ryba pieczona pod beszamelem 150 g⁽²⁾,
szpinak puree 90 g⁽³⁾,
surówka z kapusty kiszonej 110 g,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, mleko, gorczyca, seler, orzechy, seler), ²(białko mleka, gluten, ryba, seler), ³(białko mleka, gluten)

Kolacja:

kasza manna z owocami 250 g⁽¹⁾,
połudwica królewska 30g⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
sałata 20 g,
ser hochland liht plastry 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2253,26 kcal

Energia: 10820,92 kJ

Błonnik: 46,28 g

Białko: 121,37 g

Węglowodany: 390,07 g

Białko roślinne: 33,58 g

W tym cukry: 49,60 g

Białko zwierzęce: 59,65 g

Tłuszcze: 61,26 g

Cholesterol: 305,29 mg

Kw. tł. nas.: 19,12 g

Sód: 1,23 g



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

Śniadanie:

połudwica sopocka 40 g⁽¹⁾,
ogórek kiszony 30 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
jajko 50 got g-1szt⁽⁴⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g b/ cukru⁽⁵⁾,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa z ryżem brąz. z ziel. 500 g⁽¹⁾,
zraz ze schabu z fasolka 130g piecz.,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z warzyw mieszanych i jabłka 130 g⁽²⁾,
surówka z kapusty kiszonej 160 g,
kompot z truskawek bez cukru 250 g,
ser kiri 16 g- dod. ⁽³⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

połudwica z majerankiem 40 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
pomidor zapiekany z pieczarkami i
warzywami 200g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2134,55 kcal	
Energia:	5792,99 kJ	
Błonnik:	39,02 g	Białko: 107,52 g
Węglowodany:	337,00 g	Białko roślinne: 19,97 g
W tym cukry:	24,98 g	Białko zwierzęce: 63,45 g
Tłuszcze:	113,20 g	Cholesterol: 330,13 mg
Kw. tł. nas.:	20,46 g	Sód: 1,54 g



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, gluten, 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, gluten, 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:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(białkojaja), ³(gluten),
⁴(laktoza, mleko), ⁵(gluten, mleko, soja, seler,
białka jajka, 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 kiszonej 160 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g b/
cukru,
grejpfirut 150 g-1/3szt- 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. 30 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: 1970,06 kcal

Energia: 8159,80 kJ

Błonnik: 37,59g

Białko: 94,14 g

Węglowodany: 343,28g

Białko roślinne: 25,45 g

W tym cukry: 42,15g

Białko zwierzęce: 48,39 g

Tłuszcze: 99,41g

Cholesterol: 431,21 mg

Kw. tł. nas.: 17,95g

Sód: 1,91 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 z migdałami 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,
połędwica sopocka 40 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽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(gluten, soja), ⁴(gluten, glutn,
gluten), ⁵(laktoza, mleko)

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,
ser hochland liht plastry 2 szt⁽¹⁾,
szynka baleron z indyka 40 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, glutn, gluten),
³(laktoza, mleko), 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,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽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(laktoza,
mleko), ⁵(gluten, gluten, gluten), 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,
grejfrut 150 g-1/3 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, gluten, gorczyca, seler, sezam,
jaja, orzechy, 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⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,

pomidor z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
jogurt naturalny z otr. 150 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300⁽¹⁾,
papryka surowa 30g,
szynka gotowana 30 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
twarożek z marchewką 70g⁽⁵⁾,
ogórek kiszony 30 g,
herbata 250 g b/ cukru ,
ser kiri 16 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa z ziel. 300 g⁽¹⁾,
zraz mielony piecz. w folii z ceb. .
100/25g⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
fasolka szparagowa z wody 120 g,
mizeria z jogurtem 200 g⁽³⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g b/
cukru ,
grejpfrut 150 g-1/3 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka kurczak w galarecie 40 g⁽¹⁾,
ser tartare 20 g⁽²⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
sałatka z kalafiora i piersi kurczaka 200g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁵⁾,

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2006,93** kcal

Energia: **6917,30** kJ

Błonnik: **40,36** g

Białko: **109,92** g

Węglowodany: **272,82** g

Białko roślinne: **28,67** g

W tym cukry: **27,03** g

Białko zwierzęce: **60,43** g

Tłuszcze: **84,94** g

Cholesterol: **161,42** mg

Kw. tł. nas.: **25,99** g

Sód: **1,39** g



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

Śniadanie:

pasta z białka jaj i sera z natką 70 g⁽¹⁾,
ogórek świeży 30 g,
połędwica z warzywami 40 g⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g b/ cukru⁽⁵⁾,
jogurt natur. skyr z otr. 150 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa z groszku zielonego z z ziel 300 g⁽¹⁾,
ryba pieczona pod beszamelem 150 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałata zielona z zaprawą cytrynową 100 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g b/
cukru,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

seler nadziewany mięsem z drobiu piecz.
150 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
sałata 20 g,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 gb/ cukru,
połędwica królewska 40 g - dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2032,39** kcal

Energia: **10150,75** kJ

Błonnik: **39,31** g

Białko: **136,96** g

Węglowodany: **247,21** g

Białko roślinne: **20,97** g

W tym cukry: **26,13** g

Białko zwierzęce: **85,27** g

Tłuszcze: **90,23** g

Cholesterol: **491,91** mg

Kw. tł. nas.: **17,20** g

Sód: **1,11** g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

kefir naturalny 150g⁽¹⁾,
połędwica sopocka 30 g⁽²⁾,
ser kiri 16 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pomidor parzony z natką 50/2,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
jajko 50 got g-1szt⁽⁶⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g b/ cukru
(7)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, soja), ³(białko mleka),
⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(laktoza, mleko),
⁶(białkojaja), ⁷(białko mleka, gluten, jęczmień,
żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa pomidorowa z ryżem z ziel. 500 g⁽¹⁾,
zraz ze schabu z fasolka 100g dusz. /50⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
mieszanka warzywna z wody 120 g⁽³⁾,
budyń waniliowy z owocami 160 g⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

połędwica z majerankiem 30 g⁽¹⁾,
makaron zapiekany ze szpinakiem i serem
350 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,

herbata 250 g b/ cukru ,
mandarynka - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, białkamleka z laktozą, orzeszki
ziemne, seler, gorczyca, sezam, soja), ²(białko
mleka, gluten, jaja), ³(laktoza, mleko),
⁴(gluten, glutn, gluten)

Kalorie: 2101,83 kcal

Energia: 7060,47 kJ

Błonnik: 30,82g

Białko: 106,00 g

Węglowodany: 390,68g

Białko roślinne: 24,80 g

W tym cukry: 43,57g

Białko zwierzęce: 58,52 g

Tłuszcze: 65,69g

Cholesterol: 359,14 mg

Kw. tł. nas.: 17,33g

Sód: 821,00 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⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽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(laktoza,
mleko), ⁵(gluten, glutn, gluten)

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,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,

pieczywo mieszane 100 g⁽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(laktoza,
mleko), ⁵(gluten, glutn, gluten), 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:

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. roślin. 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, gluten, 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⁾,
mieszanka warzywna z wody 120 g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g ,
banan - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynkowa wp. 30⁽¹⁾,
sałatka z selera, ryżu, kurczaka z owocami 150⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
herbata 250 g ,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2087,10 kcal	
Energia:	9616,02 kJ	
Błonnik:	36,19 g	Białko: 107,52 g
Węglowodany:	397,96 g	Białko roślinne: 22,90 g
W tym cukry:	57,67 g	Białko zwierzęce: 66,24 g
Tłuszcze:	62,36 g	Cholesterol: 422,05 mg
Kw. tł. nas.:	14,65 g	Sód: 1,16 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, gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Obiad:

zupa kalafiorowa z makaronem z ziel. 500 g⁽¹⁾ ,
kompot z jabłek 250 g ,
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⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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,
gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2000,94** kcal
Energia: **5584,30** kJ
Błonnik: **44,00** g Białko: **104,98** g
Węglowodany: **292,26** g Białko roślinne: **26,03** g
W tym cukry: **40,57** g Białko zwierzęce: **46,61** g
Tłuszcze: **75,97** g Cholesterol: **84,36** mg
Kw. tł. nas.: **13,63** g Sód: **964,65** 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
seker. 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: 39,25g

Białko: 102,66 g

Węglowodany: 352,05g

Białko roślinne: 26,65 g

W tym cukry: 54,05g

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,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
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(gluten, glutn,
gluten), ⁴(laktoza, mleko), 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,
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, glutn, gluten), ⁵(laktoza,
mleko)

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⁾,
twarożek z koperkiem 60 g ⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽³⁾,
pomidor 50 g- parz. ,
sałata 20 g,
szynka gotowana 30 g ⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa z ziel. 500 g ⁽¹⁾,
zraz mielony got. 100 ⁽²⁾,
sos pietruszkowy 100 g ⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
buraczki puree 150 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g ,
banan 1/2 szt szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka kurczak w galarecie 40 g ⁽¹⁾,
ser tartare 20 g ⁽²⁾,
makaron z truskawkami 220 g ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁵⁾,
herbata 250 g ,
jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2469,78 kcal		
Energia:	8905,49 kJ		
Błonnik:	41,77 g	Białko:	98,89 g
Węglowodany:	399,55 g	Białko roślinne:	28,76 g
W tym cukry:	71,07 g	Białko zwierzęce:	48,14 g
Tłuszcze:	81,75 g	Cholesterol:	183,84 mg
Kw. tł. nas.:	26,17 g	Sód:	2,17 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

pasta z białka jaj i sera z natką 70 g⁽¹⁾,
połędwica z warzywami 30 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
jogurt naturalny 150 g⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa z groszku przec. zielonego z z ziel 500 g⁽¹⁾,
ryba pieczona pod beszamelem 150 g⁽²⁾,
marchew gotowana 100 g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
sałata zielona z zaprawą cytrynową 100 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g,
kiwi - 1 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

połędwica królewska 30g⁽¹⁾,
seler nadziewany mięsem z drobiu piecz.
150 g⁽²⁾,
ser chudy 50 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2133,50 kcal

Energia: 10637,49 kJ

Błonnik: 48,54 g

Białko: 133,32 g

Węglowodany: 317,96 g

Białko roślinne: 26,83 g

W tym cukry: 47,55 g

Białko zwierzęce: 90,59 g

Tłuszcze: 74,73 g

Cholesterol: 492,21 mg

Kw. tł. nas.: 17,55 g

Sód: 1,29 g