



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

jogurt naturalny 150 g⁽¹⁾,
szynkówka z indyka 40 g⁽²⁾,
ogórek kiszony 30 g,
ser żółty wędzony 30 g⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
pomidor z natką 50/2,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa brokułowa z makaronem 500 g⁽¹⁾,
pulpety mięsne gotowane 120 g⁽²⁾,
sos chrzanowy 100 g⁽³⁾,
ziemniaki puree z ziel. 200 g⁽⁴⁾,
surówka z warzyw mieszanych i jabłka 70 g⁽⁵⁾,
szpinak puree 50 g⁽⁶⁾,
kompot z jabłek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

ser chudy 50 g,
leczo z papryki warzyw i wędlin 350 g⁽¹⁾,
sałata 20 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2207,97 kcal		
Energia:	6330,63 kJ		
Błonnik:	38,30 g	Białko:	92,65 g
Węglowodany:	314,61 g	Białko roślinne:	22,53 g
W tym cukry:	27,54 g	Białko zwierzęce:	34,20 g
Tłuszcze:	87,81 g	Cholesterol:	123,59 mg
Kw. tł. nas.:	23,09 g	Sód:	1,11 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

kefir naturalny 150g z otr. ⁽¹⁾,
pasta z wędliny i sera 70 g ⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 30 g,
jajko 50 got g-1szt ⁽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, gorczyca, sezam, seler, mleko, orzechy, soja, gluten), ²(białko mleka, mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten), ³(białkojaja), ⁴(gluten, glueth), ⁵(białko mleka), ⁶(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

krupnik z ziel 500 g ⁽¹⁾,
pierś z kurcz. piecz. w chrupkiej panier.
100 g ⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
marchew gotowana 70g ⁽³⁾,
surówka z kapusty pekińskiej mix 70
g ⁽⁴⁾,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka śledziowa z buraczkami i ziemni
130 ⁽¹⁾,
szynka rolada z kurczakiem 30g ⁽²⁾,
ser mascarpone 1szt ⁽³⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, białko jaja, ryba), ²(gluten, soja, seler, jaja, białko mleko z laktozą, orzeszkiem, gorczyca, nasiona sezamu),
³(białko mleka), ⁴(gluten, glueth), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie: **2453,40** kcal

Energia: **7611,28** kJ

Błonnik: **38,08** g

Białko: **103,81** g

Węglowodany: **369,22** g

Białko roślinne: **18,25** g

W tym cukry: **35,43** g

Białko zwierzęce: **58,85** g

Tłuszcze: **97,25** g

Cholesterol: **442,23** mg

Kw. tł. nas.: **25,22** g

Sód: **4,16** g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ⁽¹⁾,
twarożek z marchewką 70g ⁽²⁾,
papryka surowa 30g,
żywiecka 40 ⁽³⁾,
masło 10 g ⁽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(gluten, laktoza, gorczyca, seler, soja), ⁴(białko mleka), ⁵(gluten, glutn)

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, glutn), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie:	2451,01 kcal		
Energia:	6396,29 kJ		
Błonnik:	37,59 g	Białko:	102,75 g
Węglowodany:	334,36 g	Białko roślinne:	19,97 g
W tym cukry:	34,94 g	Białko zwierzęce:	20,00 g
Tłuszcze:	97,91 g	Cholesterol:	28,41 mg
Kw. tł. nas.:	25,70 g	Sód:	1,58 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

biała wp-drob. na gorąco 100 g ⁽¹⁾,
chrzan z jabłkiem 70 g ⁽²⁾,
pomidor 50 g,
sałata 10 g,
pieczywo mieszane 100 g ⁽³⁾,
masło 10 g ⁽⁴⁾,
twarożek z migdałami 60 g ⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

kapuśniak z kiszonej kapusty z ziel 500 g ⁽¹⁾,
filet z kurczaka got. 70 g ⁽²⁾,
sos pieczarkowy 100 g ⁽³⁾,
kasza gryczana na sypko z ziel 125 g,
mieszanka warzywna z wody 60 g ⁽⁴⁾,
sałata z jogurtem 100 g ⁽⁵⁾,
kompot ze śliwek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynkówka z indyka 30 g ⁽¹⁾,
fasolka po bretońsku z kielbasą 300 g ⁽²⁾,
ser tartare 20 g ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
pomidor z natką 50/2,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁵⁾,
herbata 250 g,

kefir naturalny 150g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2287,71 kcal

Energia: 7111,49 kJ

Błonnik: 40,59 g

Białko: 121,31 g

Węglowodany: 383,24 g

Białko roślinne: 36,72 g

W tym cukry: 25,36 g

Białko zwierzęce: 61,99 g

Tłuszcze: 94,28 g

Cholesterol: 173,01 mg

Kw. tł. nas.: 30,06 g

Sód: 1,81 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

pasta z jaj i sera z natką 70 g⁽¹⁾,
połędwica 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, glutn), ⁵(białko mleka), ⁶(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa grochowa z ziel 500 g⁽¹⁾,
ryba smażona w cieście 150 g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z kapusty kiszonej 160 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

kasza manna z owocami 250 g⁽¹⁾,
połędwica 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, glutn), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie: 2340,24 kcal

Energia: 10303,20 kJ

Błonnik: 42,47 g

Białko: 119,54 g

Węglowodany: 394,60 g

Białko roślinne: 33,94 g

W tym cukry: 47,26 g

Białko zwierzęce: 59,52 g

Tłuszcze: 69,52 g

Cholesterol: 403,99 mg

Kw. tł. nas.: 18,23 g

Sód: 2,36 g



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,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
masło 10 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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), ⁵(laktoza, mleko)

Kalorie:	2356,44 kcal		
Energia:	5813,66 kJ		
Błonnik:	35,36 g	Białko:	87,28 g
Węglowodany:	355,46 g	Białko roślinne:	15,37 g
W tym cukry:	31,10 g	Białko zwierzęce:	14,95 g
Tłuszcze:	114,60 g	Cholesterol:	68,56 mg
Kw. tł. nas.:	33,91 g	Sód:	1,32 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem z ziel 500 g⁽¹⁾,
rolada z kurczaka z owocami piecz. 100
g⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z marchwi i jabłka z ziar. słonecz
80 g⁽³⁾,
brokuł z wody 120 g⁽⁴⁾,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

bigos domowy z kapusty białej z kielbasą g
300⁽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⁾,
kruszaniec z owocami 80 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g,
grejpfрут 150 g-1/3 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, gorczyca, mleko, laktoza, białko jaja,

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

Kalorie: 2401,92 kcal

Energia: 7363,69 kJ

Błonnik: 38,10 g

Białko: 119,51 g

Węglowodany: 337,70 g

Białko roślinne: 22,91 g

W tym cukry: 58,41 g

Białko zwierzęce: 48,95 g

Tłuszcze: 85,26 g

Cholesterol: 419,90 mg

Kw. tł. nas.: 24,38 g

Sód: 2,09 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⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
masło 10 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(gluten, gluten), ⁵(białko mleka)

Obiad:

zupa z groszku zielonego przec z grz z ziel 500 g ⁽¹⁾,
kotlet z mięsa i kalafiora 120 g ⁽²⁾,
sos pomidorowy 100 g ⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel 200 g,
surówka z selera i jabłka 70 g ⁽⁴⁾,
fasolka szparagowa z wody 120 g ⁽⁵⁾,
kompot z truskawek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

ryba w galarecie 150 g ⁽¹⁾,
ser chudy 50 g,
szynka złocista 30 g ⁽²⁾,
pomidor z cebulką 50/5 g,
sałata 20 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(gorczyca, seler, jaja, soja, ryba, seler),
²(gluten, laktoza, mleko, soja), ³(gluten, gluten), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie:	2167,98 kcal	
Energia:	6686,40 kJ	
Błonnik:	43,33 g	Białko: 103,82 g
Węglowodany:	317,05 g	Białko roślinne: 26,78 g
W tym cukry:	45,49 g	Białko zwierzęce: 44,54 g
Tłuszcze:	74,94 g	Cholesterol: 139,59 mg
Kw. tł. nas.:	23,73 g	Sód: 1,99 g



NFZ NR, PODSTAWOWA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(laktoza, mleko), ²(gluten, glutn), ³(białko mleka), ⁴(białko mleka), 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⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g,
pomarańcza -1/2 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, soja), ²(białko mleka), ³(gluten, glutn), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2092,83** kcal

Energia: **5773,70** kJ

Błonnik: **34,28** g

Białko: **103,96** g

Węglowodany: **293,33** g

Białko roślinne: **14,99** g

W tym cukry: **41,09** g

Białko zwierzęce: **64,03** g

Tłuszcze: **75,31** g

Cholesterol: **88,63** mg

Kw. tł. nas.: **20,77** g

Sód: **753,21** mg



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, glutn),
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, glutn), ⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2445,70** kcal

Energia: **8357,13** kJ

Błonnik: **33,48** g

Białko: **110,79** g

Węglowodany: **391,36** g

Białko roślinne: **20,96** g

W tym cukry: **49,62** g

Białko zwierzęce: **59,44** g

Tłuszcze: **80,20** g

Cholesterol: **433,60** mg

Kw. tł. nas.: **24,65** g

Sód: **1,33** g



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

Śniadanie:

szynkówka z indyka 40 g⁽¹⁾,
ogórek kiszony 30 g,
twarożek z migdałami 60 g⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
pomidor z natką 50/2,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
kiwi - 1 szt - dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa brokułowa z makar. raz. 500 g⁽¹⁾,
pulpety mięsne 120 g dusz w pom. /50⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z warzyw mieszanych i jabłka 70
g⁽³⁾,
szpinak puree 50 g⁽⁴⁾,
kompot z jabłek 250 g b/ cukru ,
ser tartare 20 g - dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

ser chudy 50 g,
leczo z papryki i wędlin dr. 350 g⁽¹⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽²⁾,
sałata 20 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽³⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,

jogurt naturalny 150 g- dod. ⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2043,22** kcal

Energia: **5636,69** kJ

Błonnik: **31,51** g

Białko: **91,68** g

Węglowodany: **260,34** g

Białko roślinne: **23,67** g

W tym cukry: **17,93** g

Białko zwierzęce: **30,49** g

Tłuszcze: **99,94** g

Cholesterol: **148,66** mg

Kw. tł. nas.: **25,02** g

Sód: **1,24** g



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

Śniadanie:

pasta z wędliny dr. i sera 70 g⁽¹⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 30 g,
jajko 50 got g-1 szt⁽²⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
kawa zbożowa z mlekiem 250 g b/ cukru⁽⁵⁾,
sok pomidorowy - 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

krupnik z ziel 300 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka piecz. w folii 80 z ziołami⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z kapusty pekińskiej mix 140 g⁽³⁾,
mieszanka królewska z wody 120 g⁽⁴⁾,
kompot z porzeczek 250 g b/ cukru,
grejpfrut 150 g-1/3 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka rolada z kurczakiem 30g⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa tuńczykiem z ziar. sło. 150 g⁽²⁾,
ser chudy 50 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
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(gluten, soja, seler, jaja, białko mleko z laktozą, orzeszki ziemne, gorczyca, nasiona sezamu), ²(orzechy, ryba, seler), ³(gluten),
⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko mleka)

Kalorie: **2081,03** kcal

Energia: **6497,95** kJ

Błonnik: **39,50** g

Białko: **90,43** g

Węglowodany: **360,70** g

Białko roślinne: **27,59** g

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

Białko zwierzęce: **44,01** g

Tłuszcze: **91,47** g

Cholesterol: **346,54** mg

Kw. tł. nas.: **18,08** g

Sód: **511,53** 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⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
twarożek z marchewką 70g⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽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(gluten, glutn), ⁴(białko mleka),
⁵(laktoza, mleko), 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⁾,
chleb pełnoziarnisty 50 g - 2 kromki⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽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(gluten), ⁵(laktoza, mleko),
⁶(laktoza, mleko)

Kalorie: **2005,43** kcal

Energia: **5793,33** kJ

Błonnik: **42,70** g

Białko: **108,69** g

Węglowodany: **272,94** g

Białko roślinne: **28,67** g

W tym cukry: **27,00** g

Białko zwierzęce: **44,48** g

Tłuszcze: **84,25** g

Cholesterol: **93,52** mg

Kw. tł. nas.: **25,81** g

Sód: **1,35** g



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

Śniadanie:

kefir naturalny 150g⁽¹⁾,
twarożek z migdałami 60 g⁽²⁾,
biała wp-drob. na gorąco 90 g⁽³⁾,
pomidor 50 g,
sałata 20 g,
chrzan 20 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁶⁾,
herbata 250 g b/ cukru ,
jabłko 180 g- 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

barszcz czerwony czysty 300g⁽¹⁾,
rolada z kurczaka z pieczarka piecz. w folii 100 g⁽²⁾,
kasza gryczana na sypko z ziel 125 g,
sałata z jogurtem 100 g⁽³⁾,
mieszanka warzywna z wody 120 g,
kompot ze śliwek 250 g b/ cukru ,
pomarańcza -1 /2 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

pasztet z ryby pieczony w folii 90 g⁽¹⁾,
ser mascarpone 1szt⁽²⁾,
ogórek świeży 30 g,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,

szynkówka z indyka 40 g- dod. ⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2012,49 kcal	
Energia:	5084,24 kJ	
Błonnik:	33,52 g	Białko: 104,84 g
Węglowodany:	311,05 g	Białko roślinne: 17,64 g
W tym cukry:	17,98 g	Białko zwierzęce: 48,42 g
Tłuszcze:	94,86 g	Cholesterol: 208,79 mg
Kw. tł. nas.:	21,33 g	Sód: 833,52 mg



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,
połudwica z warzywami 40 g⁽²⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽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(gluten, gluethn), ⁴(laktoza, mleko), 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 500 g⁽¹⁾,
ryba duszona w jarzynach 100/150 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(gluten, ryba, seler)

Kolacja:

seler nadziewany mięsem z drobiu piecz.
150 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g,
papryka surowa 30g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
herbata 250 gb/ cukru,
połudwica królewska 40 g - dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2035,02 kcal

Energia: 9439,12 kJ

Błonnik: 44,99g

Białko: 127,11 g

Węglowodany: 253,85g

Białko roślinne: 22,01 g

W tym cukry: 25,55g

Białko zwierzęce: 82,64 g

Tłuszcze: 94,60g

Cholesterol: 490,51 mg

Kw. tł. nas.: 16,16g

Sód: 2,26 g



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,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽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(gluten,
gluten), ⁴(laktoza, mleko)

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,
sałata 20 g,
papryka surowa 30g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,

herbata 250 g b/ cukru ,
szynka biała .40 g - dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2001,98** kcal

Energia: **4529,15** kJ

Błonnik: **39,87** g

Białko: **73,84** g

Węglowodany: **316,90** g

Białko roślinne: **14,31** g

W tym cukry: **15,96** g

Białko zwierzęce: **13,29** g

Tłuszcze: **106,63** g

Cholesterol: **49,73** mg

Kw. tł. nas.: **27,28** 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⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁵⁾,
ser kiri 16 g- dod. ⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka, mleko, soja), ²(białkojaja),
³(soja), ⁴(gluten, gluethn), ⁵(laktoza, mleko),
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 marchwi i jabłka z ziar. sł 80
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)

Kolacja:

kapusta duszona z wędliną drobiową i
pomid g 300 ⁽¹⁾,
połudwica sopocka 30 g ⁽²⁾,
twarożek z ogórkiem i koperkiem 70 g ⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g ⁽⁴⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt ⁽⁵⁾,

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2018,61 kcal

Energia: 5607,31 kJ

Błonnik: 35,78 g

Białko: 112,81 g

Węglowodany: 252,82 g

Białko roślinne: 17,38 g

W tym cukry: 27,99 g

Białko zwierzęce: 56,23 g

Tłuszcze: 87,13 g

Cholesterol: 375,24 mg

Kw. tł. nas.: 21,95 g

Sód: 1,37 g



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

Śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽¹⁾,
ser tartare 20 g⁽²⁾,
szynka gotowana 30 g⁽³⁾,
surówka z rzodkiewki 30 g,
ogórek świeży 30 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽⁵⁾,
herbata 250 g b/ cukru,
jabłko 180 g- 1 szt- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa z groszku zielonego z ziel 300 g⁽¹⁾,
kotlet z mięsa i kalafiora. 120 g dusz w
pom. /50⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
surówka z selera i jabłka z migd. 70 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(białko jaja, gorczyca, seler, orzechy, gluten), ³(laktoza, mleko, orzechy, seler), ⁴(białko mleka)

Kolacja:

ryba w galarecie 150 g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g,
pomidor z cebulką 50/5 g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽²⁾,
margar. roślin. 10 g 1 szt⁽³⁾,
herbata 250 g b/ cukru,

szynka złocista 30g - dod.⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2003,71 kcal		
Energia:	5792,02 kJ		
Błonnik:	40,84 g	Białko:	92,77 g
Węglowodany:	340,03 g	Białko roślinne:	25,79 g
W tym cukry:	25,25 g	Białko zwierzęce:	40,55 g
Tłuszcze:	85,14 g	Cholesterol:	164,94 mg
Kw. tł. nas.:	24,56 g	Sód:	2,01 g



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

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

Śniadanie:

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽¹⁾,
kielbasa dębowa na gorąco 100g ,
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),
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:	2028,41 kcal		
Energia:	5463,11 kJ		
Błonnik:	38,52 g	Białko:	107,83 g
Węglowodany:	272,71 g	Białko roślinne:	19,16 g
W tym cukry:	15,55 g	Białko zwierzęce:	67,65 g
Tłuszcze:	84,29 g	Cholesterol:	91,86 mg
Kw. tł. nas.:	19,86 g	Sód:	782,55 mg



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

Śniadanie:

ogórek kiszony 30 g,
połędwica sopocka 40 g⁽¹⁾,
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:

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

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2073,15** kcal

Energia: **5639,55** kJ

Błonnik: **38,88** g

Białko: **95,73** g

Węglowodany: **333,43** g

Białko roślinne: **17,37** g

W tym cukry: **21,71** g

Białko zwierzęce: **54,90** g

Tłuszcze: **112,67** g

Cholesterol: **329,13** mg

Kw. tł. nas.: **20,27** g

Sód: **1,21** g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

jogurt naturalny 150 g⁽¹⁾,
twarożek z marchewką 70g⁽²⁾,
szynkówka z indyka 30 g⁽³⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa brokułowa z makar. 500 g⁽¹⁾,
pulpety mięsne gotowane 120 g⁽²⁾,
sos pomidorowy 100 g⁽³⁾,
ziemniaki puree z ziel. 200 g⁽⁴⁾,
szpinak puree 50 g⁽⁵⁾,
kompot z jabłek 250 g b

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

seler nadziewany serem i warzywami
150⁽¹⁾,
połędwica sopocka 30 g⁽²⁾,
pomarańcza -1 szt,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,

pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2011,79 kcal		
Energia:	6337,49 kJ		
Błonnik:	45,47 g	Białko:	97,26 g
Węglowodany:	326,95 g	Białko roślinne:	25,53 g
W tym cukry:	39,84 g	Białko zwierzęce:	32,99 g
Tłuszcze:	65,85 g	Cholesterol:	155,47 mg
Kw. tł. nas.:	17,66 g	Sód:	685,12 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

pasta z wędliny i sera 70 g⁽¹⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽²⁾,
pomidor 50 g- parzony,
sałata 20 g,
jajko 50 got g-1szt⁽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(białko mleka, mleko, jaja, seler, gorczyca, gluten), ²(laktoza, mleko), ³(białkojaja),
⁴(gluten, glutn), ⁵(białko mleka, gluten, jęczmień, żyto, seler, gorczyca, laktoza, soja)

Obiad:

zupa szpinakowa z ryżem z ziel 500 g⁽¹⁾,
filet z kurczaka 80 / 100 dusz⁽²⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
marchew gotowana 150 g⁽³⁾,
sałata zielona z zaprawą cytrynową 100 g,
kompot z porzeczek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynka rolada z kurczakiem 30g⁽¹⁾,
ser chudy 50 g,
sałatka z tuńczyka z buracz. i ziem. z z 200⁽²⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
herbata 250 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
kefir naturalny 150g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, soja, seler, jaja, białko mleko z laktozą, orzeszki ziemne, gorczyca, nasiona sezamu), ²(ryba), ³(gluten, glutn), ⁴(laktoza, mleko), ⁵(białko mleka)

Kalorie:	1999,02 kcal		
Energia:	6819,27 kJ		
Błonnik:	42,51 g	Białko:	92,64 g
Węglowodany:	406,79 g	Białko roślinne:	16,60 g
W tym cukry:	49,09 g	Białko zwierzęce:	50,36 g
Tłuszcze:	57,47 g	Cholesterol:	340,64 mg
Kw. tł. nas.:	15,45 g	Sód:	689,70 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽¹⁾,
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300⁽²⁾,
pomidor 50 g- parz. ,
sałata 20 g,
szynka gotowana 30 g⁽³⁾,
twarożek z koperkiem 60 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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, gluethn),
⁵(laktoza, mleko), ⁶(laktoza, mleko)

Kalorie:	2468,28 kcal		
Energia:	7781,52 kJ		
Błonnik:	44,11 g	Białko:	97,66 g
Węglowodany:	399,67 g	Białko roślinne:	28,76 g
W tym cukry:	71,04 g	Białko zwierzęce:	32,19 g
Tłuszcze:	81,06 g	Cholesterol:	115,94 mg
Kw. tł. nas.:	25,99 g	Sód:	2,14 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

biała wp-drob. na gorąco 90 g⁽¹⁾,
twarożek z natką 60 g⁽²⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pomidor 50 g - parz. ,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
dżem 20 g,
herbata 250 g ,
jabłko 180 g- 1 szt- dod. got.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

barszcz czerwony z ziemniakami z ziel 500 g⁽¹⁾,
rolada z kurczaka z fasolką piecz. w folii 100 g⁽²⁾,
kasza jęczmienna na sypko z ziel 125 g⁽³⁾,
sałata z jogurtem 100 g⁽⁴⁾,
mieszanka warzywna z wody 120 g⁽⁵⁾,
kompot z truskawek 250 g,
pomarańcza - 1 / 2 szt

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

szynkówka z indyka 30g⁽¹⁾,
ser kiri 16 g⁽²⁾,
ryba w galarecie 150 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, mleko, soja, seler, białka jajka, laktoza, gorczyca), ²(białko mleka),
³(gorczyca, seler, jaja, soja, ryba, seler),
⁴(gluten, gluten), ⁵(laktoza, mleko), ⁶(białko mleka)

Kalorie:	2015,03 kcal	
Energia:	5745,90 kJ	
Błonnik:	38,31 g	Białko: 110,28 g
Węglowodany:	367,00 g	Białko roślinne: 16,81 g
W tym cukry:	35,02 g	Białko zwierzęce: 52,08 g
Tłuszcze:	67,12 g	Cholesterol: 128,35 mg
Kw. tł. nas.:	15,63 g	Sód: 936,79 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

pasta z białka jaj i sera z natką 70 g⁽¹⁾,
połędwica z warzywami 30 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
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 duszona w jarzynach 100/150 g⁽²⁾,
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(gluten, ryba, seler)

Kolacja:

połędwica królewska 30g⁽¹⁾,
seler nadziewany mięsem z drobiu piecz.
150 g⁽²⁾,
ser chudy 50 g,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,

herbata 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2092,35** kcal

Energia: **9745,42** kJ

Błonnik: **49,66** g

Białko: **122,64** g

Węglowodany: **314,98** g

Białko roślinne: **27,04** g

W tym cukry: **42,38** g

Białko zwierzęce: **87,95** g

Tłuszcze: **76,91** g

Cholesterol: **490,81** mg

Kw. tł. nas.: **16,00** g

Sód: **2,33** g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa selerowa 300 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, seler), ²(gluten), ³(gluten, seler,
orzechy, soja, łubin)

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2063,50 kcal		
Energia:	5330,80 kJ		
Błonnik:	40,38 g	Białko:	72,13 g
Węglowodany:	379,22 g	Białko roślinne:	15,86 g
W tym cukry:	51,04 g	Białko zwierzęce:	11,91 g
Tłuszcze:	86,22 g	Cholesterol:	49,59 mg
Kw. tł. nas.:	25,96 g	Sód:	889,58 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

kakao na mleku 250 g⁽¹⁾,
jajko 50 got g-1 szt⁽²⁾,
sałata 20 g,
pomidor 50 g- parz. ,
krakowska 30 - parz. ⁽³⁾,
ser kiri 16 g⁽⁴⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁶⁾,
dżem 20 g,
jabłko gotowane 1 szt 180 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem z ziel 500 g odtł.⁽¹⁾,
zraz z kurczaka ze szpinakiem piecz. w
fo 100 g⁽²⁾,
ziemniaki z wody z ziel 100 g,
surówka z marchwi i jabłka 80 g⁽³⁾,
brokuł z wody 120 g,
kompot z owoców mieszanych 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

kruszaniec z owocami 80 g⁽¹⁾,
ragout mięsno jarzynowe 200 g⁽²⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
twarożek z koperkiem 60 g⁽⁵⁾,
herbata 250 g,

jogurt naturalny 150 g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2418,02 kcal

Energia: 7639,01 kJ

Błonnik: 39,88 g

Białko: 117,90 g

Węglowodany: 323,56 g

Białko roślinne: 21,58 g

W tym cukry: 64,52 g

Białko zwierzęce: 67,64 g

Tłuszcze: 101,51 g

Cholesterol: 441,38 mg

Kw. tł. nas.: 27,87 g

Sód: 1,45 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽¹⁾,
zupa mleczna z płatkami owsianymi 300⁽²⁾,
ser tartare 20 g⁽³⁾,
szynka gotowana 30 g⁽⁴⁾,
sałata 20 g,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁵⁾,
pomidor parz. z natką 50/2- parz. ,
dżem 20 g,
herbata 250 g ,
kefir naturalny 150g- dod.⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa z marchwi .z ziel 300 g z grz⁽¹⁾,
kotlet z mięsa i brokuła .120 g got.⁽²⁾,
sos koperkowy 100 g⁽³⁾,
ziemniaki got z ziel. 200 g,
fasolka szparagowa z wody 120 g⁽⁴⁾,
kompot z truskawek 250 g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

margar. rośl. 10 g 1 szt⁽⁴⁾,
herbata 250 g ,
jabłko gotowane 1 szt 180 g- dod.

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2012,90 kcal		
Energia:	6575,81 kJ		
Błonnik:	42,51 g	Białko:	90,61 g
Węglowodany:	374,40 g	Białko roślinne:	24,41 g
W tym cukry:	46,19 g	Białko zwierzęce:	40,57 g
Tłuszcze:	71,39 g	Cholesterol:	163,91 mg
Kw. tł. nas.:	23,08 g	Sód:	2,15 g



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽³⁾,
pieczywo mieszane 100 g⁽⁴⁾,
pomidor parz. z natką 50/2,
herbata 250 g b/ cukru ,
jogurt naturalny z otr. 150 g- dod. ⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2013,31 kcal		
Energia:	6626,58 kJ		
Błonnik:	35,42 g	Białko:	98,51 g
Węglowodany:	323,00 g	Białko roślinne:	18,59 g
W tym cukry:	51,73 g	Białko zwierzęce:	68,89 g
Tłuszcze:	62,11 g	Cholesterol:	108,31 mg
Kw. tł. nas.:	20,72 g	Sód:	897,51 mg



NFZ SZPITAL, NR, KARD - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(białko mleka), ²(gluten, soja), ³(białko mleka),
⁴(gluten, glutn, gluten), ⁵(białkojaja), ⁶(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,
pieczywo mieszane 100 g⁽³⁾,
margar. rośl. 10 g 1 szt⁽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(gluten, glutn, gluten),
⁴(laktoza, mleko)

Kalorie: **2065,22** kcal

Energia: **6862,96** kJ

Błonnik: **30,26** g

Białko: **105,89** g

Węglowodany: **382,72** g

Białko roślinne: **22,11** g

W tym cukry: **30,18** g

Białko zwierzęce: **51,86** g

Tłuszcze: **58,67** g

Cholesterol: **359,14** mg

Kw. tł. nas.: **16,18** g

Sód: **557,86** mg