

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/



## Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G
- RYŻ BRĄZOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BANAN 200 G



## Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

## Cały dzień

Kaloryczność: 2340 kcal

BIAŁKO 96,47 g; WĘGLOWODANY 308,40 g; Cukry proste 81,79 g; TŁUSZCZE 85,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,58 g; BŁONNIK 32,03 g; Sól 6,12 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- BANAN 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2021 kcal

BIAŁKO 141,67 g; WĘGLOWODANY 228,65 g; Cukry proste 60,41 g; TŁUSZCZE 61,88 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,13 g; BŁONNIK 23,00 g; Sól 4,15 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G **/alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/**
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) **/alergeny: gluten; jaja; seler/**
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BANAN 200 G

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G **/alergeny: soja/**
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**

### Cały dzień

Kaloryczność: 1985 kcal

BIAŁKO 141,63 g; WĘGLOWODANY 274,13 g; Cukry proste 56,50 g; TŁUSZCZE 40,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g; BŁONNIK 26,68 g; Sól 5,81 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- BANAN 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2482 kcal

BIAŁKO 148,96 g; WĘGLOWODANY 313,99 g; Cukry proste 71,96 g; TŁUSZCZE 74,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,19 g; BŁONNIK 28,03 g; Sól 6,30 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- GRUSZKA 220 G

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SEREK FROMAGE 40 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIAŁKO 105,47 g; WĘGLOWODANY 264,84 g; Cukry proste 46,19 g; TŁUSZCZE 76,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,84 g; BŁONNIK 38,26 g; Sól 6,85 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- JABŁKO 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2063 kcal

BIAŁKO 130,80 g; WĘGLOWODANY 271,30 g; Cukry proste 66,65 g; TŁUSZCZE 57,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,74 g; BŁONNIK 30,32 g; Sól 3,38 g

## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Obiad

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Kolacja

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g



## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BANAN 200 G

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2334 kcal

BIAŁKO 101,20 g; WĘGLOWODANY 314,69 g; Cukry proste 71,46 g; TŁUSZCZE 79,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,97 g; BŁONNIK 27,84 g; Sól 6,17 g

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- DŻEM 25 G
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- BANAN 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2330 kcal

BIAŁKO 55,12 g; WĘGLOWODANY 420,78 g; Cukry proste 103,53 g; TŁUSZCZE 55,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,39 g; BŁONNIK 41,60 g; Sól 4,98 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- PASTA ZE SCHABU na spec. 100 G
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

### Cały dzień

Kaloryczność: 2115 kcal

BIAŁKO 151,78 g; WĘGLOWODANY 274,48 g; Cukry proste 45,31 g; TŁUSZCZE 49,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,41 g; BŁONNIK 22,85 g; Sól 3,83 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- BANAN 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2373 kcal

BIAŁKO 115,39 g; WĘGLOWODANY 299,29 g; Cukry proste 69,29 g; TŁUSZCZE 84,54 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 43,28 g; BŁONNIK 28,25 g; Sól 6,47 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/

### Drugie śniadanie

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- GALARETKA 500 ML
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

### Cały dzień

Kaloryczność: 1824 kcal

BIAŁKO 97,12 g; WĘGLOWODANY 224,33 g; Cukry proste 135,76 g; TŁUSZCZE 61,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,46 g; BŁONNIK 8,48 g; Sól 2,19 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- BANAN 200 G

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2415 kcal

BIAŁKO 116,53 g; WĘGLOWODANY 305,79 g; Cukry proste 70,03 g; TŁUSZCZE 85,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,05 g; BŁONNIK 28,90 g; Sól 6,50 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ 180 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- BANAN 200 G

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2206 kcal

BIAŁKO 128,49 g; WĘGLOWODANY 329,77 g; Cukry proste 89,84 g; TŁUSZCZE 47,61 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 23,44 g; BŁONNIK 30,01 g; Sól 4,48 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BANAN 200 G

### Kolacja

- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2216 kcal

BIAŁKO 81,63 g; WĘGLOWODANY 320,73 g; Cukry proste 87,30 g; TŁUSZCZE 73,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,98 g; BŁONNIK 30,96 g; Sól 4,94 g