

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- 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

- ŻUREK 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler; gorczyca/
- MINTAJ PANIEROWANY PIECZONY 100 G (P) /alergeny: gluten; jaja; ryby/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 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: 2355 kcal

BIAŁKO 99,26 g; WĘGLOWODANY 305,42 g; Cukry proste 66,53 g; TŁUSZCZE 86,01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,56 g; BŁONNIK 28,99 g; Sól 8,81 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- 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

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2145 kcal

BIAŁKO 92,89 g; WĘGLOWODANY 285,08 g; Cukry proste 75,68 g; TŁUSZCZE 73,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,54 g; BŁONNIK 29,45 g; Sól 4,01 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

- JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- CYTRYNA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2062 kcal

BIAŁKO 96,97 g; WĘGLOWODANY 321,09 g; Cukry proste 71,20 g; TŁUSZCZE 49,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,76 g; BŁONNIK 32,05 g; Sól 4,55 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- BARSZCZ Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2417 kcal

BIAŁKO 114,91 g; WĘGLOWODANY 328,56 g; Cukry proste 83,94 g; TŁUSZCZE 77,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,95 g; BŁONNIK 31,19 g; Sól 6,85 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 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/
- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 L

Obiad

- BARSZCZ Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 200 G

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK KISZONY 80 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: 2036 kcal

BIAŁKO 115,97 g; WĘGLOWODANY 262,70 g; Cukry proste 46,43 g; TŁUSZCZE 64,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,81 g; BŁONNIK 32,86 g; Sól 9,33 g

DIETA HIPOALREGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JABŁKO 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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: 2122 kcal

BIAŁKO 102,00 g; WĘGLOWODANY 265,04 g; Cukry proste 63,74 g; TŁUSZCZE 79,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,91 g; BŁONNIK 30,60 g; Sól 3,23 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 KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: 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

- BARSZCZ Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2294 kcal

BIAŁKO 105,82 g; WĘGLOWODANY 318,47 g; Cukry proste 76,83 g; TŁUSZCZE 72,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,00 g; BŁONNIK 31,14 g; Sól 4,74 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2221 kcal

BIAŁKO 51,97 g; WĘGLOWODANY 378,76 g; Cukry proste 83,91 g; TŁUSZCZE 64,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,14 g; BŁONNIK 43,25 g; Sól 4,24 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2131 kcal

BIAŁKO 115,03 g; WĘGLOWODANY 296,04 g; Cukry proste 70,83 g; TŁUSZCZE 59,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,89 g; BŁONNIK 28,81 g; Sól 4,31 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2240 kcal

BIAŁKO 105,52 g; WĘGLOWODANY 294,30 g; Cukry proste 69,69 g; TŁUSZCZE 76,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,24 g; BŁONNIK 28,44 g; Sól 6,04 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1803 kcal

BIAŁKO 94,90 g; WĘGLOWODANY 223,29 g; Cukry proste 135,81 g; TŁUSZCZE 60,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,20 g; BŁONNIK 9,15 g; Sól 2,16 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2298 kcal

BIĄŁKO 107,01 g; WĘGLOWODANY 303,10 g; Cukry proste 70,55 g; TŁUSZCZE 78,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,35 g; BŁONNIK 29,16 g; Sól 6,07 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- TWARÓG W PASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2041 kcal

BIĄŁKO 109,94 g; WĘGLOWODANY 300,12 g; Cukry proste 74,37 g; TŁUSZCZE 50,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,14 g; BŁONNIK 30,21 g; Sól 4,94 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 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: 1987 kcal

BIAŁKO 69,47 g; WĘGLOWODANY 289,61 g; Cukry proste 78,19 g; TŁUSZCZE 67,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g; BŁONNIK 30,69 g; Sól 3,49 g