

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- PAPRYKARZ 135 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; seler; gorczyca/
- 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

- KALAFIOROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 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/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2369 kcal

BIAŁKO 113,19 g; WĘGLOWODANY 276,60 g; Cukry proste 63,36 g; TŁUSZCZE 94,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,70 g; BŁONNIK 24,96 g; Sól 6,59 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- PAPRYKARZ 135 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; seler; gorczyca/
- 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

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /alergeny: seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- SOK POMIDOROWY 195 ML

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2153 kcal

BIAŁKO 120,50 g; WĘGLOWODANY 255,32 g; Cukry proste 35,38 g; TŁUSZCZE 78,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,18 g; BŁONNIK 35,07 g; Sól 8,47 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2196 kcal

BIAŁKO 100,25 g; WĘGLOWODANY 289,06 g; Cukry proste 73,50 g; TŁUSZCZE 74,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,31 g; BŁONNIK 24,01 g; Sól 4,57 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

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

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY 100 G (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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1929 kcal

BIAŁKO 122,38 g; WĘGLOWODANY 189,20 g; Cukry proste 40,76 g; TŁUSZCZE 77,70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,06 g; BŁONNIK 21,62 g; Sól 3,44 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2140 kcal

BIAŁKO 113,53 g; WĘGLOWODANY 314,36 g; Cukry proste 65,14 g; TŁUSZCZE 52,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,91 g; BŁONNIK 25,00 g; Sól 3,77 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2340 kcal

BIAŁKO 112,20 g; WĘGLOWODANY 301,15 g; Cukry proste 79,46 g; TŁUSZCZE 80,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,43 g; BŁONNIK 24,33 g; Sól 4,99 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2386 kcal

BIAŁKO 123,20 g; WĘGLOWODANY 326,54 g; Cukry proste 76,31 g; TŁUSZCZE 72,08 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 31,08 g; Sól 3,41 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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

Kolacja

- WARZYWA PIECZONE 350 G
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- HERBATA ZIÓŁOWA 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2168 kcal

BIAŁKO 56,04 g; WĘGLOWODANY 369,34 g; Cukry proste 63,56 g; TŁUSZCZE 59,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,67 g; BŁONNIK 39,91 g; Sól 3,48 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2259 kcal

BIAŁKO 143,26 g; WĘGLOWODANY 279,93 g; Cukry proste 57,78 g; TŁUSZCZE 67,10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,00 g; BŁONNIK 23,39 g; Sól 3,74 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2072 kcal

BIAŁKO 96,24 g; WĘGLOWODANY 275,79 g; Cukry proste 68,15 g; TŁUSZCZE 68,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,85 g; BŁONNIK 22,16 g; Sól 4,23 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- 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)
- MARCHWIANKA spec. 400 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1867 kcal

BIAŁKO 94,90 g; WĘGLOWODANY 218,05 g; Cukry proste 137,96 g; TŁUSZCZE 69,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 9,57 g; Sól 2,09 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2217 kcal

BIAŁKO 105,53 g; WĘGLOWODANY 289,69 g; Cukry proste 78,16 g; TŁUSZCZE 74,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,69 g; BŁONNIK 22,43 g; Sól 4,83 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1982 kcal

BIAŁKO 107,19 g; WĘGLOWODANY 267,13 g; Cukry proste 60,54 g; TŁUSZCZE 58,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,53 g; BŁONNIK 23,21 g; Sól 5,03 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- WARZYWA PIECZONE 350 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIÓŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2337 kcal

BIAŁKO 73,67 g; WĘGLOWODANY 346,50 g; Cukry proste 79,16 g; TŁUSZCZE 80,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,23 g; BŁONNIK 38,48 g; Sól 4,63 g