

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY Z OWSIANKĄ 180 G /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 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-ŻYTNİ (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2177 kcal

BIAŁKO 110,49 g; WĘGLOWODANY 270,84 g; Cukry proste 72,46 g; TŁUSZCZE 76,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,79 g; BŁONNIK 29,72 g; Sól 5,78 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/
- 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2040 kcal

BIAŁKO 128,52 g; WĘGLOWODANY 244,23 g; Cukry proste 32,57 g; TŁUSZCZE 67,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,55 g; BŁONNIK 34,44 g; Sól 7,79 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2149 kcal

BIAŁKO 110,38 g; WĘGLOWODANY 264,78 g; Cukry proste 66,18 g; TŁUSZCZE 76,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,19 g; BŁONNIK 27,33 g; Sól 5,75 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- RYŻ BRAŹOWY 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2447 kcal

BIAŁKO 127,67 g; WĘGLOWODANY 295,19 g; Cukry proste 54,42 g; TŁUSZCZE 92,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,48 g; BŁONNIK 26,77 g; Sól 3,86 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2332 kcal

BIAŁKO 120,50 g; WĘGLOWODANY 321,04 g; Cukry proste 80,54 g; TŁUSZCZE 68,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,08 g; BŁONNIK 32,30 g; Sól 5,78 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 G
- JOGURT NATURALNY 150 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2271 kcal

BIAŁKO 126,88 g; WĘGLOWODANY 268,38 g; Cukry proste 69,78 g; TŁUSZCZE 80,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,19 g; BŁONNIK 27,33 g; Sól 6,80 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2174 kcal

BIAŁKO 115,88 g; WĘGLOWODANY 257,78 g; Cukry proste 65,90 g; TŁUSZCZE 81,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,63 g; BŁONNIK 31,38 g; Sól 3,11 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2146 kcal

BIAŁKO 54,22 g; WĘGLOWODANY 356,52 g; Cukry proste 65,64 g; TŁUSZCZE 64,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,12 g; BŁONNIK 42,14 g; Sól 4,38 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2216 kcal

BIAŁKO 144,81 g; WĘGLOWODANY 255,51 g; Cukry proste 57,76 g; TŁUSZCZE 72,69 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,44 g; BŁONNIK 27,99 g; Sól 3,67 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2164 kcal

BIAŁKO 109,38 g; WĘGLOWODANY 276,01 g; Cukry proste 65,73 g; TŁUSZCZE 73,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,44 g; BŁONNIK 27,16 g; Sól 5,19 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

- PŁYNNA 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

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

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: 1891 kcal

BIAŁKO 93,83 g; WĘGLOWODANY 225,40 g; Cukry proste 137,18 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g; BŁONNIK 8,68 g; Sól 2,10 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2166 kcal

BIAŁKO 108,56 g; WĘGLOWODANY 276,90 g; Cukry proste 63,38 g; TŁUSZCZE 73,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,61 g; BŁONNIK 27,47 g; Sól 5,15 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1978 kcal

BIAŁKO 105,61 g; WĘGLOWODANY 272,45 g; Cukry proste 60,90 g; TŁUSZCZE 56,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,31 g; BŁONNIK 28,42 g; Sól 5,93 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- 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)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- SER ŻÓŁTY 50 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2283 kcal

BIAŁKO 68,77 g; WĘGLOWODANY 342,57 g; Cukry proste 74,92 g; TŁUSZCZE 78,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,32 g; BŁONNIK 41,45 g; Sól 4,42 g