

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BIGOS 300G (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/



## Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

## Cały dzień

Kaloryczność: 2352 kcal

BIAŁKO 106,18 g; WĘGLOWODANY 301,93 g; Cukry proste 70,59 g; TŁUSZCZE 85,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,95 g; BŁONNIK 29,63 g; Sól 6,47 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYMKOWA 70 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/

### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JABŁKO 250 G
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2116 kcal

BIAŁKO 136,53 g; WĘGLOWODANY 263,00 g; Cukry proste 49,75 g; TŁUSZCZE 63,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,93 g; BŁONNIK 34,74 g; Sól 6,98 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2252 kcal

BIAŁKO 102,86 g; WĘGLOWODANY 311,04 g; Cukry proste 71,67 g; TŁUSZCZE 71,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,78 g; BŁONNIK 27,79 g; Sól 4,88 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SAŁATA 15 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2218 kcal

BIAŁKO 113,02 g; WĘGLOWODANY 288,84 g; Cukry proste 57,07 g; TŁUSZCZE 76,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 30,90 g; BŁONNIK 25,13 g; Sól 4,50 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) **/alergeny: jaja/**
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**
- HERBATA 200 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G **/alergeny: ryby; seler/**
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- ZIEMIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G **/alergeny: gluten; jaja/**

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA 120 G (G) **/alergeny: mleko; seler/**
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G **/alergeny: gluten; soja/**
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SAŁATA 15 G
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

### Cały dzień

Kaloryczność: 1994 kcal

BIAŁKO 127,12 g; WĘGLOWODANY 261,55 g; Cukry proste 53,18 g; TŁUSZCZE 54,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g; BŁONNIK 28,36 g; Sól 4,24 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2310 kcal

BIAŁKO 116,70 g; WĘGLOWODANY 302,81 g; Cukry proste 74,38 g; TŁUSZCZE 75,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,39 g; BŁONNIK 27,33 g; Sól 6,65 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- JABŁKO 250 G
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Obiad

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

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2064 kcal

BIAŁKO 111,62 g; WĘGLOWODANY 257,60 g; Cukry proste 64,50 g; TŁUSZCZE 71,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,46 g; BŁONNIK 31,06 g; Sól 3,25 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 MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2252 kcal

BIAŁKO 102,86 g; WĘGLOWODANY 311,04 g; Cukry proste 71,67 g; TŁUSZCZE 71,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,78 g; BŁONNIK 27,79 g; Sól 4,88 g

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

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

### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- WARZYWA PIECZONE 350 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2239 kcal

BIAŁKO 52,41 g; WĘGLOWODANY 385,85 g; Cukry proste 59,24 g; TŁUSZCZE 61,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,23 g; BŁONNIK 37,90 g; Sól 4,12 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2287 kcal

BIAŁKO 152,22 g; WĘGLOWODANY 288,80 g; Cukry proste 62,67 g; TŁUSZCZE 63,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,92 g; BŁONNIK 28,46 g; Sól 4,26 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 150 G (G) /alergeny: seler/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2353 kcal

BIĄŁKO 139,87 g; WĘGLOWODANY 298,31 g; Cukry proste 67,36 g; TŁUSZCZE 71,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,76 g; BŁONNIK 26,45 g; Sól 4,66 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- GALARETKA 500 ML
- KURCZAK GOT - PIERŚ NA PŁYNNĄ (G)

### Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/
- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- KURCZAK GOT - PIERŚ NA PŁYNNĄ (G)

### Cały dzień

Kaloryczność: 1698 kcal

BIAŁKO 99,45 g; WĘGLOWODANY 218,20 g; Cukry proste 138,70 g; TŁUSZCZE 48,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,35 g; BŁONNIK 7,79 g; Sól 2,00 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- DŻEM 25 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (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 ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2413 kcal

BIAŁKO 141,70 g; WĘGLOWODANY 309,25 g; Cukry proste 70,31 g; TŁUSZCZE 72,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,36 g; BŁONNIK 27,24 g; Sól 4,68 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SAŁATA 15 G
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2053 kcal

BIAŁKO 127,48 g; WĘGLOWODANY 293,21 g; Cukry proste 64,94 g; TŁUSZCZE 47,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,26 g; BŁONNIK 29,63 g; Sól 5,38 g



## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- DŻEM 25 G
- 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

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- WARZYWA PIECZONE 350 G
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2378 kcal

BIAŁKO 68,81 g; WĘGLOWODANY 372,97 g; Cukry proste 83,38 g; TŁUSZCZE 76,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,86 g; BŁONNIK 43,01 g; Sól 3,74 g