

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 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 /alergeny: gluten; mleko/



## Obiad

- ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃSKIM I MIĘSEM 350G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BANAN 200 G



## Kolacja

- PASTA TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/
- SAŁATA 15 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: 2325 kcal

BIAŁKO 102,37 g; WĘGLOWODANY 334,67 g; Cukry proste 82,77 g; TŁUSZCZE 67,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,26 g; BŁONNIK 31,29 g; Sól 5,81 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SER ŻÓŁTY 30 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

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

- ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃSKIM I MIĘSEM 350G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

### Kolacja

- PASTA TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70G /alergeny: ryby; mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SAŁATA 15 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: 2077 kcal

BIAŁKO 114,44 g; WĘGLOWODANY 286,23 g; Cukry proste 41,90 g; TŁUSZCZE 57,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,55 g; BŁONNIK 36,40 g; Sól 7,37 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 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: 2080 kcal

BIAŁKO 86,41 g; WĘGLOWODANY 302,51 g; Cukry proste 77,25 g; TŁUSZCZE 62,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,24 g; BŁONNIK 21,98 g; Sól 5,83 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POMIDOR 70 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

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

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2239 kcal

BIAŁKO 105,37 g; WĘGLOWODANY 286,05 g; Cukry proste 80,20 g; TŁUSZCZE 77,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,59 g; BŁONNIK 28,76 g; Sól 4,30 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### Obiad

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

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2217 kcal

BIAŁKO 118,37 g; WĘGLOWODANY 321,15 g; Cukry proste 75,15 g; TŁUSZCZE 57,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,73 g; BŁONNIK 30,94 g; Sól 6,16 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- POWIDŁA 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- 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
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 195 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: 2279 kcal

BIĄŁKO 120,97 g; WĘGLOWODANY 303,71 g; Cukry proste 77,96 g; TŁUSZCZE 68,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,82 g; BŁONNIK 22,45 g; Sól 6,07 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

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

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (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: 2148 kcal

BIAŁKO 123,62 g; WĘGLOWODANY 264,69 g; Cukry proste 68,07 g; TŁUSZCZE 72,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,02 g; BŁONNIK 32,25 g; Sól 3,26 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

- JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 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 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2177 kcal

BIAŁKO 61,38 g; WĘGLOWODANY 373,16 g; Cukry proste 58,45 g; TŁUSZCZE 56,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,30 g; BŁONNIK 38,87 g; Sól 3,95 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 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)
- MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIAŁKO 122,92 g; WĘGLOWODANY 315,43 g; Cukry proste 64,27 g; TŁUSZCZE 49,64 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 18,45 g; BŁONNIK 28,24 g; Sól 3,54 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 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: 2281 kcal

BIAŁKO 108,73 g; WĘGLOWODANY 284,95 g; Cukry proste 70,03 g; TŁUSZCZE 83,40 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 42,47 g; BŁONNIK 26,53 g; Sól 6,84 g

## DIETA PŁYNNNA

### Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /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
- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

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

### 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 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: 2342 kcal

BIAŁKO 110,61 g; WĘGLOWODANY 296,13 g; Cukry proste 73,06 g; TŁUSZCZE 84,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,07 g; BŁONNIK 27,47 g; Sól 6,87 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2172 kcal

BIAŁKO 127,62 g; WĘGLOWODANY 286,99 g; Cukry proste 72,71 g; TŁUSZCZE 63,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,89 g; BŁONNIK 29,54 g; Sól 5,70 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- POMIDOR 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

- BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)
- MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

- PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 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: 2285 kcal

BIAŁKO 87,40 g; WĘGLOWODANY 304,67 g; Cukry proste 78,21 g; TŁUSZCZE 83,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 46,17 g; BŁONNIK 21,87 g; Sól 4,84 g