

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

Dieta: PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- WĘDLINA DROBIOWA 50 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/



Obiad

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- KOTLET Z KURCZAKA -PIERŚ 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja/

- MIZERIA 150 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2298 kcal

BIAŁKO 100,19 g; WĘGLOWODANY 307,51 g; Cukry proste 70,26 g; TŁUSZCZE 78,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,15 g; BŁONNIK 24,77 g; Sól 6,05 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2095 kcal

BIAŁKO 112,09 g; WĘGLOWODANY 267,15 g; Cukry proste 67,53 g; TŁUSZCZE 65,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,81 g; BŁONNIK 21,33 g; Sól 4,21 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

- HERBATA 200 G

Obiad

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2228 kcal

BIAŁKO 126,59 g; WĘGLOWODANY 336,27 g; Cukry proste 81,67 g; TŁUSZCZE 46,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g; BŁONNIK 25,57 g; Sól 6,02 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2360 kcal

BIAŁKO 138,61 g; WĘGLOWODANY 290,93 g; Cukry proste 74,83 g; TŁUSZCZE 75,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,89 g; BŁONNIK 24,09 g; Sól 6,84 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 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

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko; seler/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MIZERIA b/c 150 G /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/
- 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: 2000 kcal

BIAŁKO 115,99 g; WĘGLOWODANY 253,97 g; Cukry proste 51,43 g; TŁUSZCZE 63,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,57 g; BŁONNIK 31,17 g; Sól 7,30 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 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: 2053 kcal

BIAŁKO 119,45 g; WĘGLOWODANY 264,51 g; Cukry proste 66,71 g; TŁUSZCZE 63,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,39 g; BŁONNIK 29,85 g; Sól 3,18 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- 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

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2175 kcal

BIAŁKO 98,76 g; WĘGLOWODANY 310,14 g; Cukry proste 78,38 g; TŁUSZCZE 64,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,54 g; BŁONNIK 25,71 g; Sól 5,91 g

Dieta: NISKOBIĄLKOWA

Śniadanie

- JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
- WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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: 2234 kcal

BIAŁKO 54,18 g; WĘGLOWODANY 387,71 g; Cukry proste 87,08 g; TŁUSZCZE 60,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,76 g; BŁONNIK 40,88 g; Sól 4,15 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 G
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2063 kcal

BIAŁKO 142,07 g; WĘGLOWODANY 251,43 g; Cukry proste 63,36 g; TŁUSZCZE 58,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,06 g; BŁONNIK 23,96 g; Sól 3,13 g

Dieta: PAPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2077 kcal

BIAŁKO 99,27 g; WĘGLOWODANY 267,10 g; Cukry proste 56,40 g; TŁUSZCZE 71,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,84 g; BŁONNIK 22,61 g; Sól 6,10 g

Dieta: PŁYNNA

Śniadanie

- PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML

- 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/**
- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

Cały dzień

Kaloryczność: 1894 kcal

BIĄŁKO 95,51 g; WĘGLOWODANY 219,23 g; Cukry proste 139,40 g; TŁUSZCZE 71,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g; BŁONNIK 8,21 g; Sól 2,14 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) **/alergeny: gluten; mleko/**
- PASTA Z JAJ 100 G **/alergeny: jaja; mleko; gorczyca/**
- WĘDLINA DROBIOWA 50 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G **/alergeny: gluten; mleko; seler/**
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G **/alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/**
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML

- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2081 kcal

BIAŁKO 95,11 g; WĘGLOWODANY 274,55 g; Cukry proste 58,39 g; TŁUSZCZE 70,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,30 g; BŁONNIK 23,26 g; Sól 5,95 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2070 kcal

BIAŁKO 123,58 g; WĘGLOWODANY 289,55 g; Cukry proste 75,95 g; TŁUSZCZE 51,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,11 g; BŁONNIK 26,67 g; Sól 5,27 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 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

- OWOCOWA Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; soja/
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2321 kcal

BIAŁKO 67,37 g; WĘGLOWODANY 364,51 g; Cukry proste 86,44 g; TŁUSZCZE 73,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,00 g; BŁONNIK 39,64 g; Sól 4,44 g