

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 25 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

- POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/
- ROLADKA Z INDYKA ZE SZPINAKIEM I SEREM 120 G (P) /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I PORA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2223 kcal

BIAŁKO 107,13 g; WĘGLOWODANY 288,53 g; Cukry proste 57,24 g; TŁUSZCZE 75,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,44 g; BŁONNIK 24,68 g; Sól 4,24 g

Dieta: BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z SZYNKI 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIEM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 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 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1790 kcal

BIAŁKO 106,69 g; WĘGLOWODANY 197,74 g; Cukry proste 47,69 g; TŁUSZCZE 65,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,31 g; BŁONNIK 24,56 g; Sól 3,54 g

Dieta: BEZMLECZNA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /alergeny: gluten; soja/
- PASTA Z SZYNKI 100 G
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIOMEM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2109 kcal

BIAŁKO 124,25 g; WĘGLOWODANY 302,31 g; Cukry proste 67,12 g; TŁUSZCZE 50,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 16,77 g; BŁONNIK 29,13 g; Sól 5,39 g

Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z SZYNKI 100 G
- SAŁATA 15 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/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIEM GOTOWANE 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2293 kcal

BIAŁKO 133,40 g; WĘGLOWODANY 279,92 g; Cukry proste 68,44 g; TŁUSZCZE 75,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,95 g; BŁONNIK 24,07 g; Sól 5,11 g

Dieta: CUKRZYCOWA

Śniadanie

- PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 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/
- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIUREM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1997 kcal

BIAŁKO 108,15 g; WĘGLOWODANY 275,53 g; Cukry proste 48,29 g; TŁUSZCZE 57,60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,85 g; BŁONNIK 39,01 g; Sól 6,93 g

Dieta: HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z SZYNKI 100 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 Z KALAFIOREM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO 200 G

Kolacja

- SZYNKA GOTOWANA spec. 120 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: 2079 kcal

BIAŁKO 115,65 g; WĘGLOWODANY 273,77 g; Cukry proste 77,14 g; TŁUSZCZE 64,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,02 g; BŁONNIK 33,29 g; Sól 3,04 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 RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 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/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIOREM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2242 kcal

BIAŁKO 106,35 g; WĘGLOWODANY 300,83 g; Cukry proste 80,80 g; TŁUSZCZE 73,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,62 g; BŁONNIK 28,69 g; Sól 5,72 g

Dieta: NISKOBIĄTKOWA

Śniadanie

- KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /alergeny: gluten; soja/
- SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
- 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
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2098 kcal

BIAŁKO 49,66 g; WĘGLOWODANY 351,33 g; Cukry proste 77,73 g; TŁUSZCZE 62,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g; BŁONNIK 37,25 g; Sól 4,39 g

Dieta: NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- PASTA Z SZYNKI 100 G
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIOMEM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2227 kcal

BIAŁKO 142,72 g; WĘGLOWODANY 280,41 g; Cukry proste 60,74 g; TŁUSZCZE 64,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,97 g; BŁONNIK 27,76 g; Sól 4,12 g

Dieta: PAPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIUREM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2113 kcal

BIAŁKO 99,74 g; WĘGLOWODANY 280,23 g; Cukry proste 66,75 g; TŁUSZCZE 70,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,21 g; BŁONNIK 26,81 g; Sól 5,71 g

Dieta: PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

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

Cały dzień

Kaloryczność: 1891 kcal

BIAŁKO 96,20 g; WĘGLOWODANY 220,94 g; Cukry proste 140,43 g; TŁUSZCZE 70,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,67 g; BŁONNIK 9,55 g; Sól 2,15 g

Dieta: PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/
- RYBA PIECZONA Z ZIOŁAMI I SEREM 110 G (P) /alergeny: ryby; mleko; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIOREM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- 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 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2276 kcal

BIAŁKO 101,84 g; WĘGLOWODANY 305,51 g; Cukry proste 77,31 g; TŁUSZCZE 77,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,63 g; BŁONNIK 33,79 g; Sól 6,48 g

Dieta: ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIOREM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/

- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2260 kcal

BIAŁKO 108,13 g; WĘGLOWODANY 297,13 g; Cukry proste 78,71 g; TŁUSZCZE 75,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,58 g; BŁONNIK 27,53 g; Sól 6,25 g

Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- TWARÓG W PASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- HERBATA 200 G
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 1921 kcal

BIAŁKO 99,87 g; WĘGLOWODANY 281,01 g; Cukry proste 67,51 g; TŁUSZCZE 50,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,39 g; BŁONNIK 28,67 g; Sól 6,39 g

Dieta: WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

Kolacja

- SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /alergeny: gluten; jaja; mleko; gorczyca/
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CYTRYNA 15 G
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2475 kcal

BIAŁKO 88,30 g; WĘGLOWODANY 364,61 g; Cukry proste 92,59 g; TŁUSZCZE 81,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,08 g; BŁONNIK 40,89 g; Sól 4,74 g