

SPOSOBY OBRÓBKII 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 50 G

DŻEM 25 G

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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK PIECZONY - UDO 180 G (P)

SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ b/c 100 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT 200 ML (G) /alergeny: soja/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

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: 2168 kcal

BIAŁKO 91,62 g; WĘGLOWODANY 266,50 g; Cukry proste 63,74 g; TŁUSZCZE 86,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,78 g; BŁONNIK 25,14 g; Sól 4,94 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2137 kcal

BIAŁKO 113,80 g; WĘGLOWODANY 255,73 g; Cukry proste 58,95 g; TŁUSZCZE 76,42 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 33,60 g; BŁONNIK 24,61 g; Sól 3,45 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
DŻEM 25 G
POMIDOR 70 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
SAŁATA 15 G
POWIDŁA 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2089 kcal

BIAŁKO 113,30 g; WĘGLOWODANY 292,55 g; Cukry proste 54,38 g; TŁUSZCZE 57,71 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 16,95 g; BŁONNIK 26,79 g; Sól 4,42 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JOGURT OWOCOWY 100 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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2222 kcal

BIAŁKO 120,58 g; WĘGLOWODANY 258,55 g; Cukry proste 45,93 g; TŁUSZCZE 83,10 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,70 g; BŁONNIK 23,39 g; Sól 6,36 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
SEREK FROMAGE 40 G /alergeny: mleko/
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

JABŁKO 200 G

Obiad

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ b/c 100 G
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Podwieczorek

SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2095 kcal

BIAŁKO 106,45 g; WĘGLOWODANY 249,37 g; Cukry proste 54,99 g; TŁUSZCZE 81,65 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,76 g; BŁONNIK 34,73 g; Sól 8,00 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (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: 1989 kcal

BIĄŁKO 117,26 g; WĘGLOWODANY 237,12 g; Cukry proste 46,02 g; TŁUSZCZE 69,64 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,63 g; BŁONNIK 28,31 g; Sól 3,16 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 KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
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

MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
SAŁATA 15 G
POWIDŁA 25 G
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2059 kcal

BIAŁKO 91,55 g; WĘGLOWODANY 269,17 g; Cukry proste 54,72 g; TŁUSZCZE 73,35 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,43 g; BŁONNIK 23,65 g; Sól 4,62 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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/

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2088 kcal

BIAŁKO 57,41 g; WĘGLOWODANY 350,37 g; Cukry proste 48,86 g; TŁUSZCZE 59,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,65 g; BŁONNIK 39,60 g; Sól 3,74 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2007 kcal

BIĄŁKO 134,69 g; WĘGLOWODANY 239,75 g; Cukry proste 34,45 g; TŁUSZCZE 61,50 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,99 g; BŁONNIK 22,20 g; Sól 3,60 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT OWOCOWY 100 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/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2024 kcal

BIAŁKO 93,25 g; WĘGLOWODANY 258,08 g; Cukry proste 48,76 g; TŁUSZCZE 73,28 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,51 g; BŁONNIK 22,15 g; Sól 4,70 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/

Obiad

GALARETKA 500 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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)

RYŻOWA spec. 400 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1833 kcal

BIAŁKO 91,32 g; WĘGLOWODANY 214,16 g; Cukry proste 134,04 g; TŁUSZCZE 68,93 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,64 g; BŁONNIK 7,18 g; Sól 2,02 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT OWOCOWY 100 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/

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2051 kcal

BIAŁKO 94,24 g; WĘGLOWODANY 261,03 g; Cukry proste 48,73 g; TŁUSZCZE 74,65 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 38,27 g; BŁONNIK 22,53 g; Sól 4,73 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1966 kcal

BIAŁKO 100,68 g; WĘGLOWODANY 258,65 g; Cukry proste 35,95 g; TŁUSZCZE 63,45 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,75 g; BŁONNIK 22,54 g; Sól 5,12 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SEREK FROMAGE 40 G /alergeny: mleko/

DŻEM 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /alergeny: seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G /alergeny: mleko; seler/

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2240 kcal

BIAŁKO 57,66 g; WĘGLOWODANY 348,32 g; Cukry proste 68,42 g; TŁUSZCZE 76,21 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,99 g; BŁONNIK 36,75 g; Sól 3,68 g