

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie**

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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**

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

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

KOMPOT 200 ML (G)

**Kolacja**

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

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: 2048 kcal

BIAŁKO 118,72 g; WĘGLOWODANY 231,67 g; Cukry proste 38,48 g; TŁUSZCZE 76,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,40 g; BŁONNIK 25,73 g; Sól 6,71 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

### Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK KISZONY 70 G

SOK POMIDOROWY 195 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1943 kcal

BIAŁKO 109,26 g; WĘGLOWODANY 204,04 g; Cukry proste 30,61 g; TŁUSZCZE 77,55 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,09 g; BŁONNIK 19,91 g; Sól 5,38 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SOK POMIDOROWY 195 ML

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2113 kcal

BIAŁKO 123,70 g; WĘGLOWODANY 281,11 g; Cukry proste 57,67 g; TŁUSZCZE 58,80 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 19,12 g; BŁONNIK 22,29 g; Sól 6,17 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
TWARÓG 120 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

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/  
SEREK WIEJSKI 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: 2147 kcal

BIAŁKO 135,76 g; WĘGLOWODANY 245,43 g; Cukry proste 48,83 g; TŁUSZCZE 73,27 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 42,73 g; BŁONNIK 24,81 g; Sól 7,13 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 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 250 G

### Obiad

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/

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

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

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: 2022 kcal

BIAŁKO 132,00 g; WĘGLOWODANY 247,37 g; Cukry proste 50,45 g; TŁUSZCZE 62,73 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,24 g; BŁONNIK 33,30 g; Sól 6,72 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (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: 2143 kcal

BIAŁKO 112,65 g; WĘGLOWODANY 249,19 g; Cukry proste 56,01 g; TŁUSZCZE 82,35 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 36,70 g; BŁONNIK 28,43 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

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/  
POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/  
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

JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/  
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/  
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: 1973 kcal

BIAŁKO 114,49 g; WĘGLOWODANY 232,41 g; Cukry proste 38,79 g; TŁUSZCZE 69,19 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,90 g; BŁONNIK 24,76 g; Sól 5,66 g



## DIETA NISKOBIAŁKOWA

### Śniadanie

KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /alergeny: gluten; soja/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

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

GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /alergeny: gluten; seler/

### Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2167 kcal

BIAŁKO 55,53 g; WĘGLOWODANY 369,33 g; Cukry proste 85,47 g; TŁUSZCZE 61,52 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 28,84 g; BŁONNIK 43,79 g; Sól 4,22 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

TWARÓG 120 G **/alergeny: mleko/**  
PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**  
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) **/alergeny: gluten; mleko/**

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML  
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
SOS KOPERKOWY 100 G **/alergeny: gluten; mleko; seler/**  
ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

2 JAJA 100 G (G) **/alergeny: jaja/**  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G  
SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2006 kcal

BIAŁKO 116,41 g; WĘGLOWODANY 247,64 g; Cukry proste 49,97 g; TŁUSZCZE 65,11 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 24,28 g; BŁONNIK 23,59 g; Sól 3,29 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

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: 1964 kcal

BIAŁKO 113,85 g; WĘGLOWODANY 221,44 g; Cukry proste 36,40 g; TŁUSZCZE 73,04 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 39,00 g; BŁONNIK 23,23 g; Sól 5,51 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Obiad

GALARETKA 500 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

RYŻOWA spec. 400 ML

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

MARCHWIANKA spec. 400 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1864 kcal

BIAŁKO 93,17 g; WĘGLOWODANY 218,26 g; Cukry proste 136,79 g; TŁUSZCZE 69,68 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,08 g; BŁONNIK 7,33 g; Sól 2,08 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 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

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

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

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

### Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

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: 2022 kcal

BIAŁKO 115,34 g; WĘGLOWODANY 230,24 g; Cukry proste 37,26 g; TŁUSZCZE 75,01 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,11 g; BŁONNIK 23,95 g; Sól 5,54 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PLASTRACH 50 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

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1970 kcal

BIAŁKO 128,61 g; WĘGLOWODANY 237,98 g; Cukry proste 47,77 g; TŁUSZCZE 59,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,42 g; BŁONNIK 23,37 g; Sól 5,08 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

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

RYŻOWA spec. 400 ML

ZIEMNIAKI PUREE 200 G

### Kolacja

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

SOK POMIDOROWY 195 ML

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

WARZYWA PIECZONE 350 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2029 kcal

BIAŁKO 66,44 g; WĘGLOWODANY 301,59 g; Cukry proste 54,94 g; TŁUSZCZE 69,18 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,11 g; BŁONNIK 37,30 g; Sól 4,01 g