

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

OGÓREK KISZONY 70 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

POMIDOROWA Z RYZEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

SURÓWKA WARZYWNA Z PAPRYKĄ b/c 100 G /alergeny: gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

KOMPOT 200 ML (G)



Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 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: 2305 kcal

BIAŁKO 111,99 g; WĘGLOWODANY 300,04 g; Cukry proste 53,76 g; TŁUSZCZE 76,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,13 g; BŁONNIK 27,31 g; Sól 5,99 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SCHAB GOTOWANY 100 G (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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2174 kcal

BIAŁKO 122,17 g; WĘGLOWODANY 255,66 g; Cukry proste 44,41 g; TŁUSZCZE 76,11 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,05 g; BŁONNIK 22,60 g; Sól 3,41 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
POMIDOR 70 G
DŻEM 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2148 kcal

BIĄŁKO 121,89 g; WĘGLOWODANY 315,17 g; Cukry proste 47,95 g; TŁUSZCZE 49,99 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 16,28 g; BŁONNIK 25,55 g; Sól 3,35 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

Podwieczorek

BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2309 kcal

BIAŁKO 140,48 g; WĘGLOWODANY 298,27 g; Cukry proste 66,03 g; TŁUSZCZE 66,22 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 34,72 g; BŁONNIK 23,44 g; Sól 4,03 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

OGÓREK KISZONY 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

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/

Obiad

POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

SURÓWKA WARZYWNA Z PAPRYKĄ b/c 100 G /alergeny: gorczyca/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

Podwieczorek

JABŁKO 200 G

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2106 kcal

BIAŁKO 120,54 g; WĘGLOWODANY 293,84 g; Cukry proste 53,28 g; TŁUSZCZE 55,99 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 23,23 g; BŁONNIK 37,21 g; Sól 8,33 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 200 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2279 kcal

BIAŁKO 115,36 g; WĘGLOWODANY 311,70 g; Cukry proste 56,59 g; TŁUSZCZE 69,20 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,22 g; BŁONNIK 26,94 g; Sól 3,15 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Kolacja

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

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

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

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 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2140 kcal

BIAŁKO 113,75 g; WĘGLOWODANY 278,48 g; Cukry proste 49,65 g; TŁUSZCZE 68,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,17 g; BŁONNIK 23,89 g; Sól 3,66 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

Kolacja

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

DŻEM 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2309 kcal

BIAŁKO 57,07 g; WĘGLOWODANY 404,24 g; Cukry proste 54,09 g; TŁUSZCZE 58,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,51 g; BŁONNIK 34,04 g; Sól 2,58 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2001 kcal

BIAŁKO 128,55 g; WĘGLOWODANY 248,98 g; Cukry proste 35,49 g; TŁUSZCZE 59,67 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,05 g; BŁONNIK 23,38 g; Sól 3,69 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG 120 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

POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2201 kcal

BIAŁKO 124,22 g; WĘGLOWODANY 271,01 g; Cukry proste 50,72 g; TŁUSZCZE 73,29 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 40,56 g; BŁONNIK 22,20 g; Sól 3,71 g

DIETA PŁYNNA

Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

GALARETKA 500 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

Podwieczorek

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

Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

Cały dzień

Kaloryczność: 2197 kcal

BIAŁKO 109,13 g; WĘGLOWODANY 255,86 g; Cukry proste 160,62 g; TŁUSZCZE 82,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,30 g; BŁONNIK 5,27 g; Sól 2,42 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

TWARÓG 120 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

ZIEMNIACZANA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2246 kcal

BIAŁKO 125,72 g; WĘGLOWODANY 282,85 g; Cukry proste 46,67 g; TŁUSZCZE 72,82 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 41,92 g; BŁONNIK 23,59 g; Sól 3,73 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

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

Obiad

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2112 kcal

BIAŁKO 145,00 g; WĘGLOWODANY 269,13 g; Cukry proste 39,27 g; TŁUSZCZE 55,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,77 g; BŁONNIK 23,38 g; Sól 3,84 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G /alergeny: seler/

Kolacja

KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

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: 2423 kcal

BIAŁKO 70,16 g; WĘGLOWODANY 385,60 g; Cukry proste 52,25 g; TŁUSZCZE 73,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,35 g; BŁONNIK 36,98 g; Sól 3,61 g