

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/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 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

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

KOTLET Z KURCZAKA -PIERŚ 120 G (S) /alergeny: gluten; jaja/

SAŁATKA Z BURAKA 150 G

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)



## Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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: 2179 kcal

BIAŁKO 97,68 g; WĘGLOWODANY 266,07 g; Cukry proste 53,89 g; TŁUSZCZE 86,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,16 g; BŁONNIK 28,58 g; Sól 6,57 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

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

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

POWIDŁA 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2062 kcal

BIAŁKO 126,78 g; WĘGLOWODANY 249,75 g; Cukry proste 55,25 g; TŁUSZCZE 64,00 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,98 g; BŁONNIK 21,92 g; Sól 3,60 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

POWIDŁA 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2141 kcal

BIAŁKO 135,66 g; WĘGLOWODANY 286,85 g; Cukry proste 51,31 g; TŁUSZCZE 55,42 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 17,35 g; BŁONNIK 24,52 g; Sól 4,72 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

WĘDLINA DROBIOWA 50 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

### Podwieczorek

BUDYŃ 200 G (G) /alergeny: mleko/

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

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

POWIDŁA 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2419 kcal

BIAŁKO 149,58 g; WĘGLOWODANY 303,36 g; Cukry proste 74,18 g; TŁUSZCZE 72,25 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 38,50 g; BŁONNIK 23,82 g; Sól 5,78 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

WĘDLINA DROBIOWA 70 G /alergeny: mleko/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MIZERIA b/c 150 G /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

### Podwieczorek

JABŁKO 250 G

### Kolacja

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

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: 2007 kcal

BIAŁKO 116,20 g; WĘGLOWODANY 241,61 g; Cukry proste 45,90 g; TŁUSZCZE 69,89 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,10 g; BŁONNIK 29,78 g; Sól 8,53 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

PASTA Z PIERSI INDYKA 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1885 kcal

BIAŁKO 109,61 g; WĘGLOWODANY 244,90 g; Cukry proste 51,63 g; TŁUSZCZE 58,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,07 g; BŁONNIK 29,71 g; Sól 3,13 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 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-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

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

### Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

### Kolacja

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

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 195 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2052 kcal

BIAŁKO 95,45 g; WĘGLOWODANY 271,66 g; Cukry proste 52,50 g; TŁUSZCZE 69,77 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 35,95 g; BŁONNIK 25,03 g; Sól 6,39 g

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

DŻEM 25 G

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

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

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

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/

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

POWIDŁA 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2043 kcal

BIAŁKO 52,29 g; WĘGLOWODANY 345,39 g; Cukry proste 61,65 g; TŁUSZCZE 58,17 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,42 g; BŁONNIK 37,78 g; Sól 4,39 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /alergeny: gluten/

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

### Obiad

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

JABŁKO 250 G

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2001 kcal

BIAŁKO 140,32 g; WĘGLOWODANY 251,19 g; Cukry proste 63,58 g; TŁUSZCZE 53,34 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 20,92 g; BŁONNIK 26,07 g; Sól 3,36 g

## DIETA PAPKOWATA

### 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

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

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: 2015 kcal

BIAŁKO 94,22 g; WĘGLOWODANY 260,92 g; Cukry proste 53,84 g; TŁUSZCZE 71,15 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 35,72 g; BŁONNIK 25,31 g; Sól 6,54 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1894 kcal

BIAŁKO 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

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

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

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

### 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 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2016 kcal

BIAŁKO 96,41 g; WĘGLOWODANY 266,80 g; Cukry proste 54,10 g; TŁUSZCZE 67,69 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,64 g; BŁONNIK 25,96 g; Sól 6,15 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

WĘDLINA DROBIOWA 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

MARCHWIANKA spec. 400 ML

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

### Kolacja

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

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2016 kcal

BIAŁKO 142,94 g; WĘGLOWODANY 245,20 g; Cukry proste 41,76 g; TŁUSZCZE 56,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,34 g; BŁONNIK 24,19 g; Sól 6,16 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-ŻYTNIA (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

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/

POWIDŁA 25 G

SOK POMIDOROWY 195 ML

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2137 kcal

BIAŁKO 65,76 g; WĘGLOWODANY 324,61 g; Cukry proste 68,19 g; TŁUSZCZE 72,76 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,57 g; BŁONNIK 41,67 g; Sól 4,69 g