

SPOSOBY OBRÓBKI POŚIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

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

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

MIÓD 25 G

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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 130 G (D) /alergeny: gluten/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/



Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

SEREK WIEJSKI OWOCOWY 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: 2266 kcal

BIAŁKO 111,40 g; WĘGLOWODANY 285,77 g; Cukry proste 66,81 g; TŁUSZCZE 80,58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,64 g; BŁONNIK 26,02 g; Sól 5,07 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

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

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

MIÓD 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI 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: 2076 kcal

BIAŁKO 106,40 g; WĘGLOWODANY 274,59 g; Cukry proste 54,57 g; TŁUSZCZE 66,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,04 g; BŁONNIK 24,33 g; Sól 5,60 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

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

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/

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

JABŁKO 250 G

Obiad

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

SEREK WIEJSKI 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: 1993 kcal

BIAŁKO 126,52 g; WĘGLOWODANY 250,89 g; Cukry proste 49,26 g; TŁUSZCZE 59,85 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,35 g; BŁONNIK 31,10 g; Sól 6,70 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G
MIÓD 25 G
POMIDOR 70 G
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2029 kcal

BIAŁKO 106,58 g; WĘGLOWODANY 273,91 g; Cukry proste 62,90 g; TŁUSZCZE 58,77 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,90 g; BŁONNIK 21,83 g; Sól 3,51 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G
POMIDOR 70 G
MIÓD 25 G
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
SAŁATA 15 G
SOK WIELOWARZYSZNY 300 ML /alergeny: seler/
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2012 kcal

BIAŁKO 107,63 g; WĘGLOWODANY 323,74 g; Cukry proste 68,07 g; TŁUSZCZE 37,63 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 11,17 g; BŁONNIK 26,47 g; Sól 6,71 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

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

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT 200 ML (G) /alergeny: soja/

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI 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: 2313 kcal

BIAŁKO 135,00 g; WĘGLOWODANY 295,18 g; Cukry proste 75,40 g; TŁUSZCZE 70,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,92 g; BŁONNIK 25,53 g; Sól 6,00 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2189 kcal

BIAŁKO 125,48 g; WĘGLOWODANY 306,39 g; Cukry proste 52,89 g; TŁUSZCZE 56,66 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 28,93 g; BŁONNIK 26,07 g; Sól 2,85 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 NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

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

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

SAŁATA 15 G

SCHAB PIECZONY /alergeny: mleko/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2369 kcal

BIAŁKO 57,08 g; WĘGLOWODANY 414,92 g; Cukry proste 70,39 g; TŁUSZCZE 62,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,83 g; BŁONNIK 38,24 g; Sól 3,80 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

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

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

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

Obiad

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2045 kcal

BIAŁKO 135,40 g; WĘGLOWODANY 272,27 g; Cukry proste 56,10 g; TŁUSZCZE 51,18 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 20,60 g; BŁONNIK 23,37 g; Sól 3,87 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

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

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

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/

MIÓD 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SOK WIELOWARZYWNY 300 ML /alergeny: seler/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2101 kcal

BIAŁKO 97,22 g; WĘGLOWODANY 283,55 g; Cukry proste 61,63 g; TŁUSZCZE 69,86 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 36,54 g; BŁONNIK 26,07 g; Sól 6,88 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

GALARETKA 500 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

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

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

Cały dzień

Kaloryczność: 1912 kcal

BIAŁKO 96,88 g; WĘGLOWODANY 222,43 g; Cukry proste 136,75 g; TŁUSZCZE 71,87 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 32,84 g; BŁONNIK 8,09 g; Sól 2,01 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

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

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

PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/

MIÓD 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SEREK WIEJSKI 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: 2189 kcal

BIAŁKO 119,62 g; WĘGLOWODANY 275,37 g; Cukry proste 56,10 g; TŁUSZCZE 72,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,75 g; BŁONNIK 23,36 g; Sól 5,70 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

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

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

PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G

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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SAŁATA 15 G

SEREK WIEJSKI 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: 2022 kcal

BIAŁKO 140,80 g; WĘGLOWODANY 251,53 g; Cukry proste 33,77 g; TŁUSZCZE 55,60 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,59 g; BŁONNIK 24,35 g; Sól 5,81 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

MIÓD 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

KOPERKOWA spec. 400 ML (G)

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2437 kcal

BIAŁKO 79,49 g; WĘGLOWODANY 369,24 g; Cukry proste 63,24 g; TŁUSZCZE 79,72 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,50 g; BŁONNIK 37,78 g; Sól 5,00 g